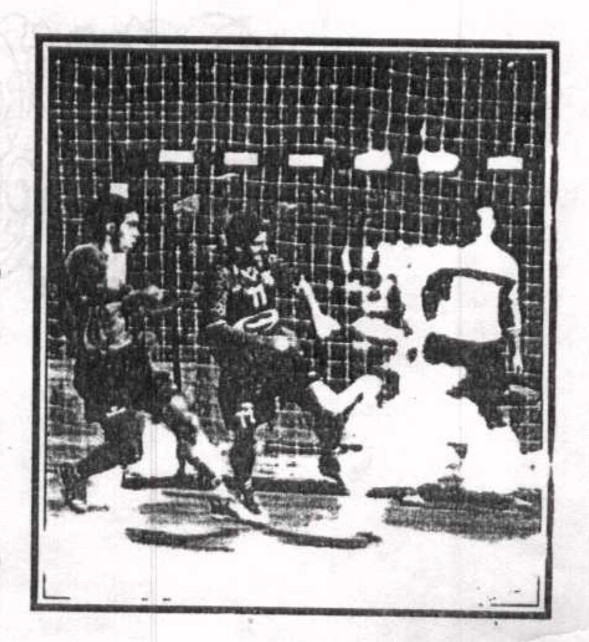
مدخل مهارى وخططى فى



كــرة القــدم الخماســية

INDOOR FOOTBALL FUTSAL

كــرة الصــالات



تأليف

هارون محمد على كشك

المدير الفنى لكرة القدم الخماسية بمنطقة الدقهلية لكرة القدم والمدير الفنى السابق لفريق كرة القدم الخماسية بنادى بلدية المحلة ٩٨/٩٩

مراجعة

الاستاذ الدكتور

مفتى إبراهيم حماد

استاذ كرة القدم. كلية التربيه الرياضية جامعة حلوان بالقاهرة

مكتبة حريرة الورد المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

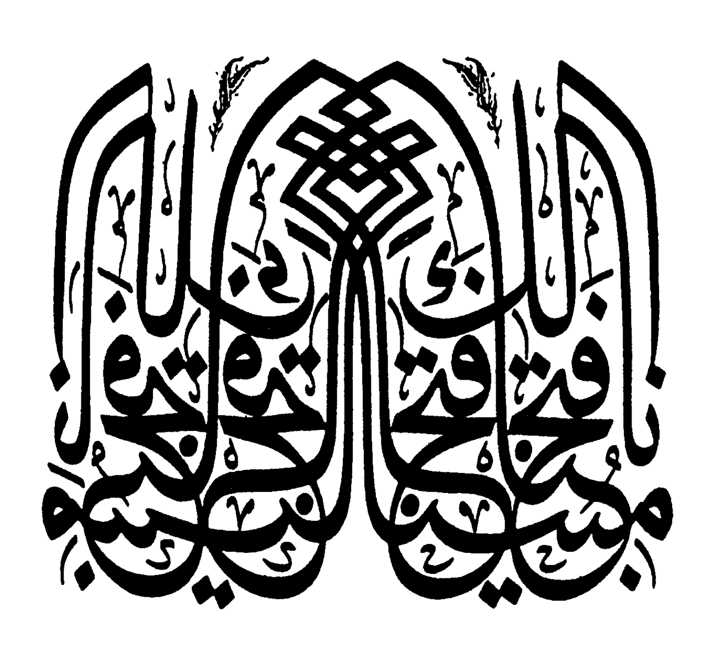


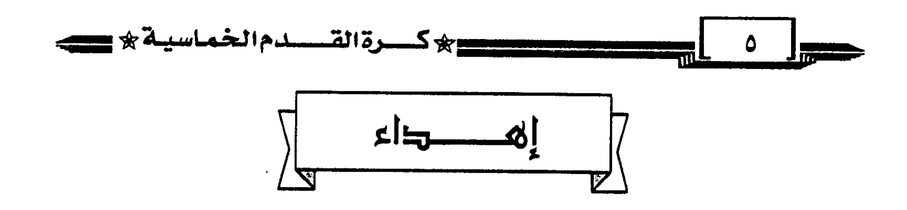
الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم





إهــــداء

★ إلى السيـدة الفاضلة / زوجتى التى ثابرت وهيأت لى جميع وسائل الراحة للإطلاع المستمر والمعرفة رغم ظروف عملها ورعايتها المخلصة والمستمرة لبيتها وأسرتها.

★ وإلى ولدينا الأعـزاء (محـمـد) بكالوريوس تجارة و (إبراهيم) بهندسة النظم والمعلومات بجامعة الأزهر الشريف وبارك الله فيهما ورعاهما.

★ وإلى السيد اللواء/ محمود حسين شبانة الأب الروحى الذى غرس فى نفسى وجميع من عملوا مع سيادته قيما دينية وأخلاقية نبيلة وتعلمنا منه حب وتقديس العمل والتفانى والانضباط فيه.

★ وإلى الأستاذ الدكتور/ مفتى ابراهيم حماد - أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، الذى أثرى المكتبة العربية بمؤلفاته الرياضية والعلمية العديدة التى أفادتنا جميعاً لاعبين ومدربين وتأثرنا بما تضمنته من أفكار جديدة وطرق متنوعة فى مجال تدريب كرة القدم.

★ وإلى السيد الدكتور/ حسنى غندر سكرتير عام الاتحاد الرياضى للشركات العقل المفكر والدينامو المحرك للرياضة فى شركات مصر.

★ وإلى السيد الأستاذ / حلمى الغنيمى سكرتير عام منطقة الدلتا للشركات الذى تحمل مخلصا وبلا كلل عبىء نشر الرياضة فى شركات الدلتا جميعا بادارته وخبرته الرياضية الكبيرة والحكيمة.

★ وإلى جميع القيادات والزملاء الذين شرفت بالعمل معهم واستفدت منهم الكثير فى مجال الإدارة الرياضية أو فى التدريب الرياضى أو فى تدريب كرة القدم.

★ وإلى جميع زملائى مدربى كرة القدم ومدربى كرة القدم الخماسية.

★ وإلى جميع أبنائى اللاعبين.

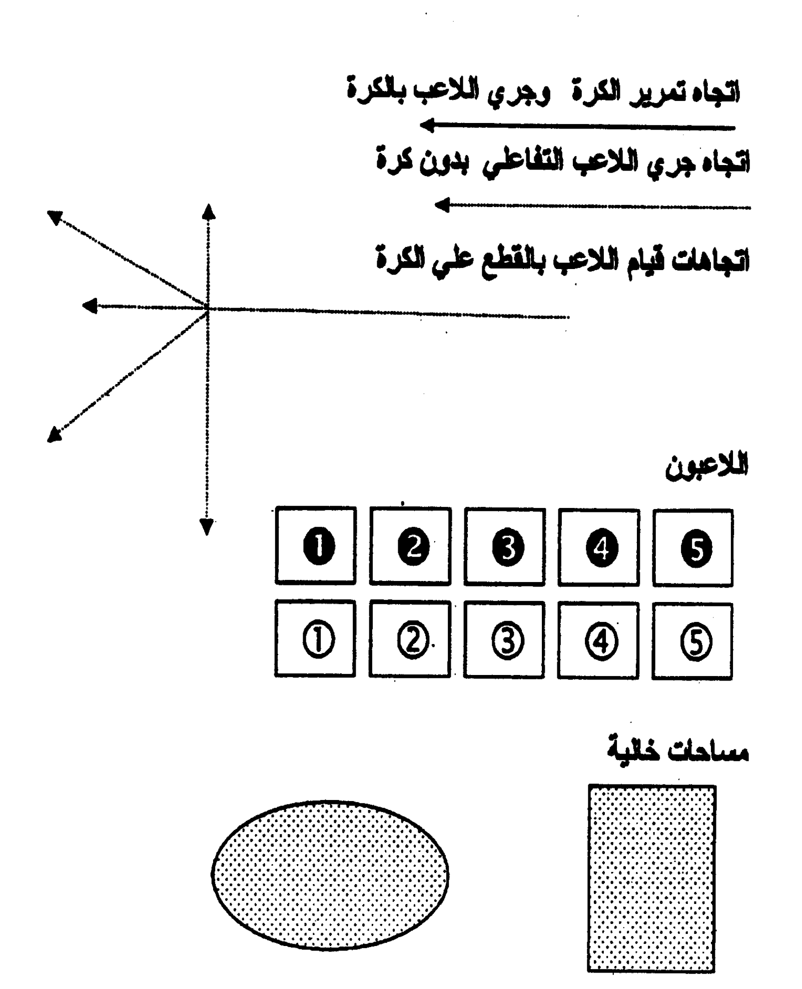
☆ يسرنى أن أقدم لهم جميعا كتابى هذا كمدخل مهارى وخططى فى كرة القدم الخماسية وهو محصلة التجربة والخبرة العملية والفعلية فى التدريب والإدارة فى اللعبة والتعامل المباشر مع اللعبة وقانونها وتعديلاته ومتطلباته الفنية والحكام وذلك من خلال دورى الشركات منذ عام ١٩٨٨ والتعامل المباشر عن قرب فى أول دورى ممتاز للعبة يقيمه اتحاد كرة القدم عام ٩٨/٩٩.

☆ والذى آمل أن أكون قد وفقت فى وضع مدخلاً لأول تصور للعناصر المختلفة للعبة الجديدة والشيقة والمثيرة وتطبيقاتها الفنية والخططية طبقا لقانون اللعبة وتعديلاته وكيفية التعامل مع القانون وتطبيقاته الفنية المختلفة.

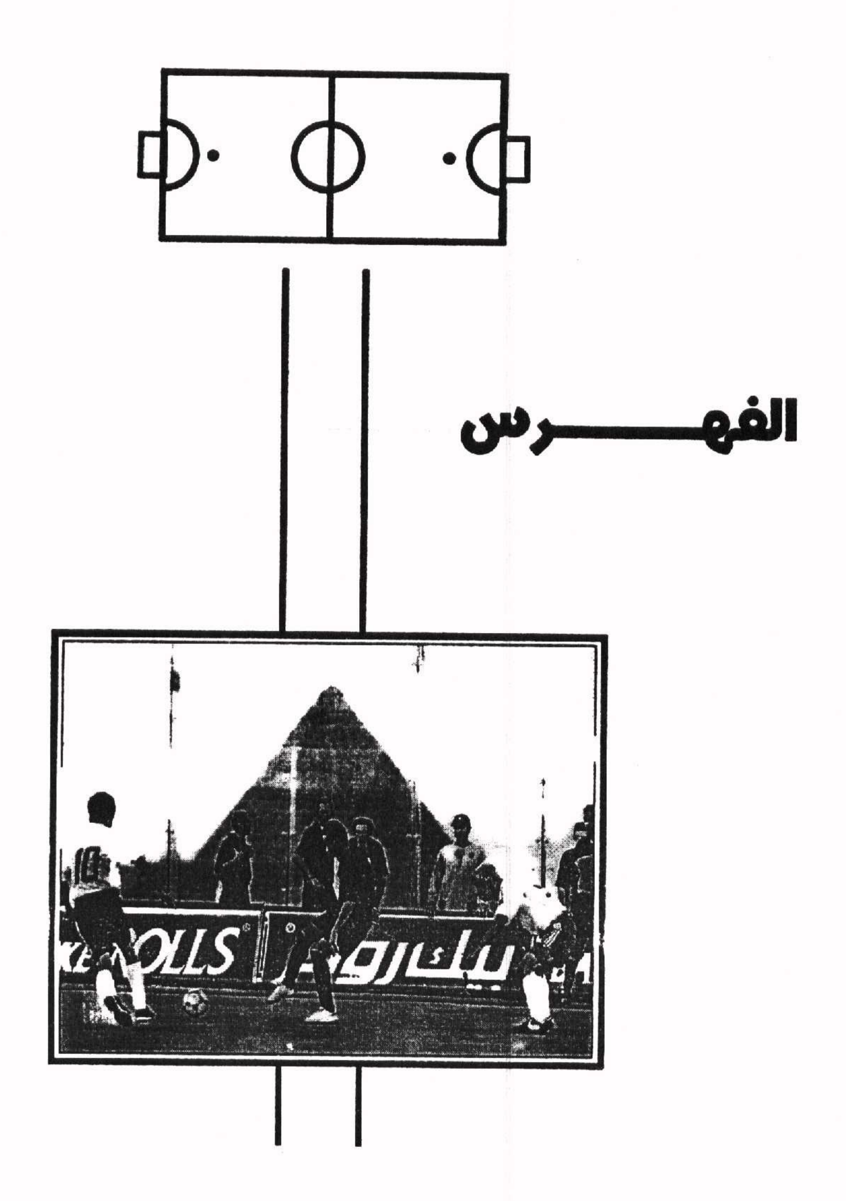
والله تعالى أساله التوفيق والسداد.

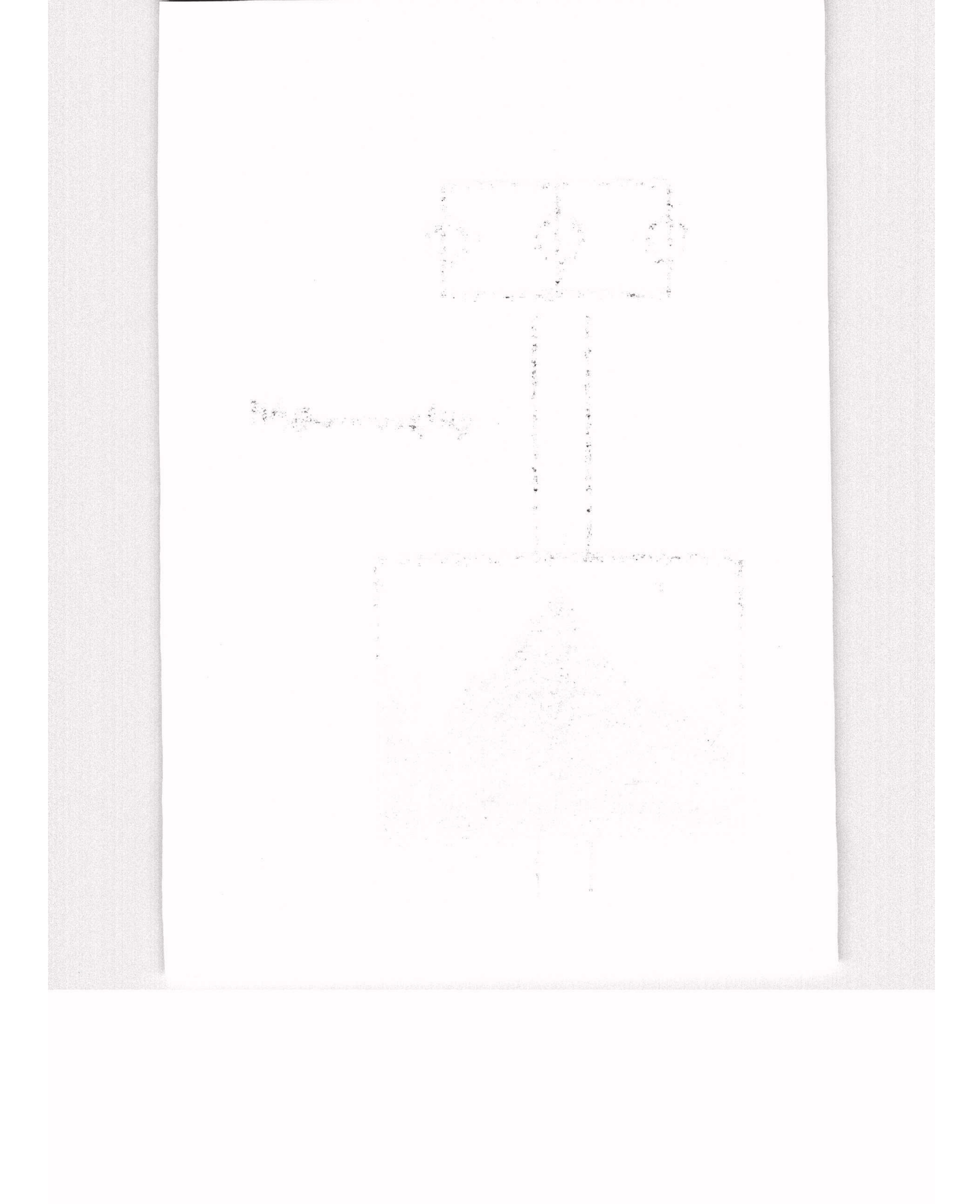
هارون محمد على كشك

الرسوم والأشكال توضيحية لخطط اللعب الدفاعية والهجومية و تطبيقات القانون الفنية و الخططية



الفهـــــرس





الفهـــــرس





تقديم الكتاب

بقلم الأستاذ الدكتور / مفتى إبراهيم حماد
أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان بالقاهرة

﴿ بسم الله الرحمن الرحيم ﴾

كتاب مدخل مهارى وخططى فى كرة القدم الخماسية كتاب جديد بأن يقتنيه كل مدرب يعمل فى مجال هذه اللعبة نظراً لما يحويه من مادة فنية سهلة متعمقة. هذا إضافة إلى أهمية أن يقتنيه كل لاعب فى هذه اللعبة حتى يتمكن من إجادة المهارات والخطط على أساس سليم ويسهم بذلك فى نجاح مهمة مدربيه.

أما بالنسبه للقارىء العادى فيعتبر الكتاب مرجعا ثقافيا رياضيا مفيداً.

وبمراجعة الكتاب تبين أنه أمكن إخراجه بصوره مواكبة لعرض المادة العلمية للكتب فى صورتها الحديثة.

ويعتبر هذا المؤلف إضافة لمؤلفات كرة القدم الخماسية التى تفتقر إليها المكتبة الرياضية.

كما يعتبر مؤلف الكتاب الكابتن هارون محمد كشك من المدربين الجيدين الممارسين للعبة كلاعب ومدرب.

أما بالنسبة لجهده المبذول فى هذا الكتاب فندعوا الله له أن يجازيه عنه خير جزاء فقد عانى كثيراً فى إعداده فشكرا له.

مع الدعاء له بالتوفيق فى المؤلفات الخاصة بكرة القدم الخماسية التى يرغب فى تأليفها مستقبلاً.

والسلام عليكم ورحمته وبركاته.

دكتـور
مفتى إبراهيم حماد

مدخل مهارى وخططى فى كرة القدم الخماسية

تأليف وإعداد

الكابتن / هارون محمد على كشك

مدير إدارة الرياضة بشركة مضارب الغربية

المدير الفنى لكرة القدم الخماسية بمنطقة الدقهلية

والمدير الفنى السابق لفريق كرة القدم الخماسية

بنادى بلدية المحلة الكبرى

فى أول دورى ممتاز للعبة ٩٨

مراجعة

الأستاذ الدكتور / مفتى إبراهيم حماد

أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

أستاذ كرة القدم بالأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة

مدير قطاع الناشئين السابق بالنادى الأهلى

محاضر بالاتحاد المصرى لكرة القدم

الخبير السابق بنادى بنى ياس بأبوظبى

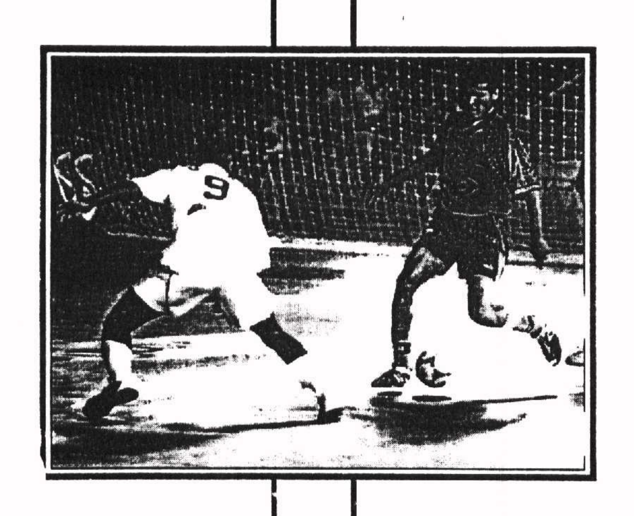
١- مدخل فى تعريف وتوصيف كرة القدم الخماسية.
٢- عناصر الفورمة الرياضية فى كرة القدم الخماسية.
٣- فى ضرورة تطوير هذه العناصر لتتوافق مع قانون اللعبة.
٤- الخطط الأساسية للعب فى خماسيات كرة القدم فى الدفاع والهجوم.
٥- المهارات الأساسية الدفاعية فى خماسيات كرة القدم.
٦- أساسيات خطط اللعب الدفاعية فى خماسيات كرة القدم.
٧- الخطط الدفاعية العامة فى خماسيات كرة القدم.
٨- وسائل وطرق تنفيذ خطط اللعب الدفاعية.
٩- بعض خطط اللعب الدفاعية فى خماسيات كرة القدم.
١٠- خطط اللعب الدفاعية فى المواقف الثابتة.
١١- ملاحظات دفاعية هامة فى خماسيت كرة القدم.
١٢- المهارات الأساسية الهجومية فى خماسيات كرة القدم.
١٣- أساسيات خطط اللعب الهجومية فى خماسيات كرة القدم.
١٤- الخطط الهجومية العامة فى خماسيات كرة القدم.
١٥- وسائل وطرق تنفيذ خطط اللعب الهجومية.
١٦- بعض خطط اللعب الهجومية أمام الفريق المدافع.
١٧- خطط اللعب الهجومية فى المواقف الثابتة.
١٨- ملاحظات هجومية هامة فى خماسيات كرة القدم.
١٩- تطبيقات القانون الهامة وكيفية الاستفادة منها خططيا وفنيا فى خماسيت كرة القدم.
٢٠- الاستفادة من تطبيقات القانون خططيا وفنيا فى حراسة المرمى.
٢١- فى الأخطاء المتعاقبة دفاعاً وهجوماً.
٢٢ - فى طلب الوقت المستقطع أثناء المباريات.
٢٣- فى التعامل دفاعاً وهجوماً مع نقص عدد أفراد الفريق بسبب طرد لاعب أو الإصابة.
٢٤- فى التبديل الطائر للاعبين أثناء المباراة وكيفية تنفيذه والاستفادة منه.
٢٥- فى مراكز اللعب الشاملة فى كرة القدم الخماسية.
٢٦- فى مركز حراسة المرمى المتميز فى كرة القدم الخماسية.
٢٧- فى ترتيب العوامل التى تؤثر فى إتقان وأداء اللاعب فى خماسيت كرة القدم.
٢٨- مستوى لياقة اللاعب البدنية (إعداده البدنى).
٢٩- مستوى إتقان اللاعب للمهارات الفنية للعبة (إعداده المهارى).
٣٠- فاعلية تحركات اللاعب الخططية (إعداده الخططى).
٣١- الفهم الكامل والعملى لمواد القانون وتطبيقاته الفنية التى تؤثر فى طرق وحرفية وفعالية الأداء.
٣٢- مدى ما يتمتع اللاعب به من صفات إرادية نفسية (إعداده النفسى).
٣٣- مستوى وقدرات العمليات العقلية للاعب أثناء اللعب (إعداده الذهنى).
٣٤- فى قانون كرة القدم الخماسية وتعديلاته.

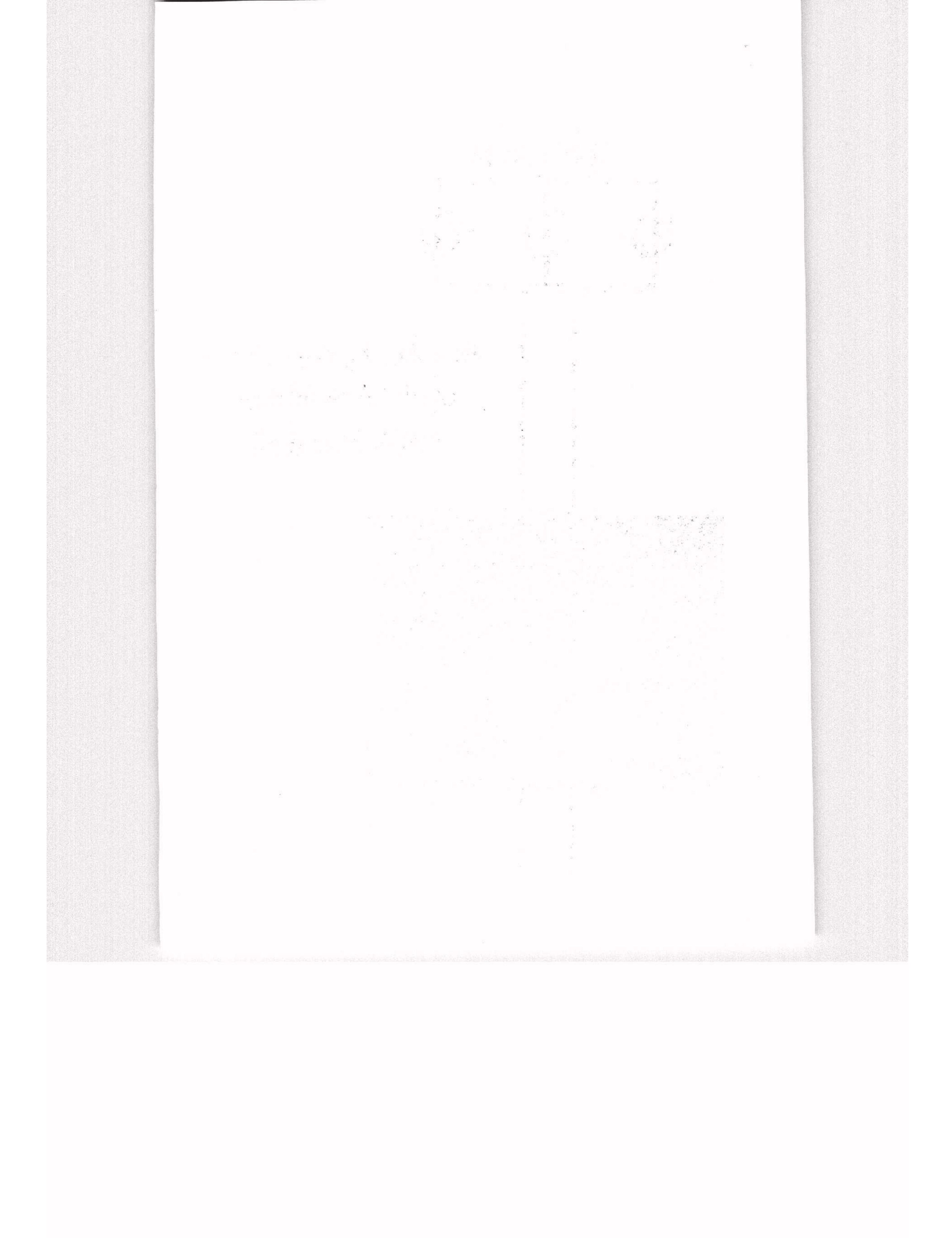
الفصل الأول



مدخل في تعريف وتوصيف كرة القدم الخماسية

Introduction*





الفصل الأول

مدخل فى تعريف وتوصيف كرة القدم الخماسية

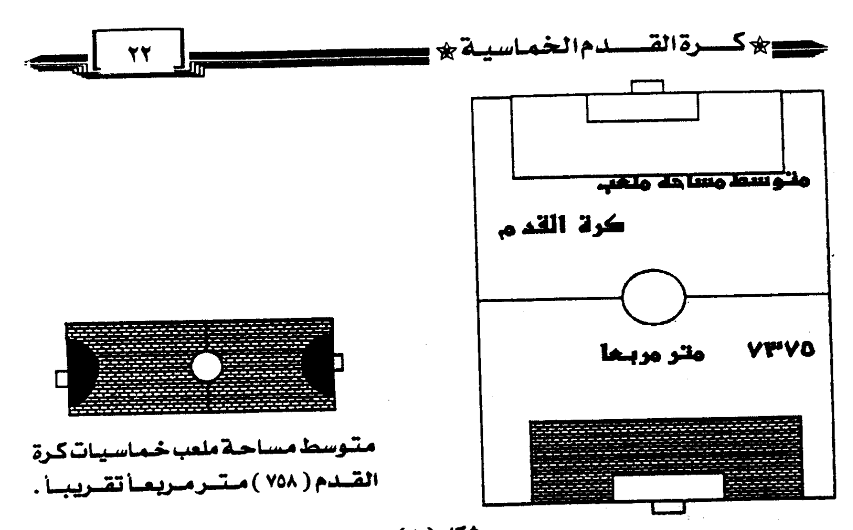
Introduction

* فى البداية يجب أن نفرق بين كرة القدم (**اللعبة الأم**) وكرة القدم الخماسية - رغم اشتراكهما فى جميع المهارات الأساسية الفنية والبدنية والخططية الاجمالية ولكن مع فارق المستوى العالى المطلوب لإتقان هذه المهارات والإختلاف الكبير فى طرق وصعوبات الآداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة القدم الخماسية .

* فلعبة كرة القدم الخماسية تختص بقانون جديد خاص بها ، سريع الأداء، يتدخل ويحدد ملامح وشكل وزمن وطريقة الأداء فيها .

* فالقانون فى هذه اللعبة هو الذى يلعب ويسيطر فيها ولكن بقدرات اللاعبين المتميزة عن طريق فكر وعقول اللاعبين الذين يجيدون التنفيذ الجيد لتطبيقات قانون اللعبة وفنيات ومهارات الأداء بها .

* ورغم أن لعبة كرة القدم الخماسية منبثقة من (**كرة القدم الأم**) ولكن يحكمها مساحات لعب صغيرة جدا بالمقارنة بمقاييس ملعب (**كرة القدم الأم**) حيث تعادل مساحة ملعب خماسيات كرة القدم مساحة منطقة جزاء ملعب (كرة القدم الأم) أو تعادل **(1/10)** مساحة ملعب كرة القدم الكبير تقريباً . أنظر الشكل رقم (١)



شكل (١)

يوضح النسبة بين متوسط مساحة ملعب كرة القدم الأم ومتوسط مساحة ملعب كرة القدم الخماسية التى تبلغ (١٠:١) أي يعادل مساحة منطقة الجزاء فى ملعب كرة القدم الأم تقريباً .

* **وعلى ذلك يمكن تعريف كرة القدم الخماسية** بأنها لعبة فن التغلب على صعوبات وفنيات الأداء المهارى والخططى العالى الدفاعى والهجومى المتميز وضوابط القانون .

* **وهى أيضاً لعبة** فن إتقان اللعب المهارى والخططى الدفاعى والهجومى الفعال لفنون كرة القدم العالية والمتميزة وحرفية الأداء وذلك :

- داخل المساحات الصغيرة والضيقة للتحرك والمناورة بالكرة أو بدونها .
- وفى مواجهة مرمى ضيق وصغير نسبياً لكرة (**القدم الأم**) .
- وفى مواجهة مسافة قانونية صغيرة جداً تضع صعوبة كبيرة أخرى للأداء .
- وفى أقل زمن ممكن .
- وتحت الضغط المكثف والمباشر والمستمر والمتعدد من المنافسين طوال المباراة .
- على أرضية بدنية ونفسية قوية ومن خلال الرشاقة فى الأداء وسرعة البديهة وحُسن التصرف فى مواجهة المواقف .

- وفى إطار التطبيقات الفنية وضوابط الأداء المتعددة التى وضعها قانون اللعبة.

وهى أيضاً لعبة استنفاذ الجهد والطاقة للاعبين.

* ومن هذا التعريف البسيط لكرة القدم الخماسية تعتبر المهارات الأساسية الفنية العالية والمتميزة لكرة القدم الخماسية هى الوسيلة الأساسية للأداء فيها.

* وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم الخماسية فإننا نتحدث عن نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية المستوى والمتميزة، نتحدث عن فن اتقان المهارات الأساسية المتميزة للعبة والتى وبدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشق الخططى الدفاعى أو الهجومى.

* ورغم أن مهارات كرة القدم الخماسية هى نفس مهارات (**كرة القدم الأم**) من حيث الشكل العام فى الأداء إلا أن التوصيف الفنى لهذه المهارات يختلف فى كل منهما وبما يتلاءم ويتناسب مع مواصفات كل منهما.

*** فمواصفات مهارات اللعب فى خماسيات كرة القدم وتوصيفها يجب أن تتناسب مع توصيف اللعبة وقانونها وتطبيقاته الفنية وصعوبات الأداء وصعوبات الأداء الخاصة بكرة القدم الخماسية نجدها تتمثل فى:**

أولاً: صعوبات أداء تتعلق بمواصفات اللعبة نفسها وتوصيفها وهى:

١- مساحات اللعب الصغيرة والضيقة والتى تقدر $\frac{1}{10}$ مساحة ملعب (**كرة القدم الأم**).

٢- حجم الضغوط الكبيرة الواقعة على اللاعبين فى هذه المساحات والتى تقدر بخمسة أضعاف مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**).

٣- الكثافة العددية للاعبين فى هذه المساحات الصغيرة والضيقة والتى تقدر أيضاً بخمسة أضعاف مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**).

٤- زمن المباراة القصير نسبياً والمؤثر فى الأداء والذى يعتبر عائقا أمام

تصحيح أخطاء اللاعبين أو تعويض النتيجة.

٥- ضيق مساحات التحرك والمناورة بالكرة أو بدونها التى تبلغ $\frac{١}{٥}$ مساحاتها فى مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**).

٦- ضيق مساحة المرمى بشكل عبئا وتحدياً هجوميا على اللاعبين يتطلب قدرات فنية ومهارية عالية ومتميزة.

٧- صغر المسافة القانونية لحائط الصد فى الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة.

٨- أرضية الملعب التى تؤثر على أداء اللاعبين وتزيد من سرعة انتقال الكرة ودورانها.

٩- معدلات اللعب والأداء الكثيرة والمتعددة للاعبين التى تتميز بها اللعبة عن (**كرة القدم الأم**).

١٠ - المواصفات الخاصة بكرة اللعب التى يقل حجمها ووزنها والضغط داخلها بشكل ملحوظ عن الكرة المستعملة فى (**كرة القدم الأم**) مما يتطلب من اللاعب مهارات فنية خاصة ودقيقة عالية فى التعامل مع هذه الكرة صغيرة الحجم والوزن والإرتداد.

كما تحتاج لقدرة بصرية ومجال رؤيا جيد ودقيق يمكن اللاعب من إستقبال إحداثيات حركة هذه الكرة الصغيرة فى الهواء أو على الأرض فى مساحات اللعب الصغيرة وحركتها السريعة أثناء اللعب وربط ذلك بجميع إحداثيات الملعب.

وكذلك إلى حساسية خاصة وفائقة بقدم اللاعب عند لمس الكرة بحيث تنقل أعصاب القدم الحسية معالم وملمس وقوة الكرة إلى المخ للتعامل المناسب معها وتحفيز الجهاز العضلى والحركى لإتخاذ الوضع المناسب فى التعامل مع الكرة عند تنفيذ كل مهارة وطبقاً للموقف الذى يواجهه اللاعب.

ثانياً: صعوبات الأداء التى وضعها قانون اللعبة أمام اللاعبين والمتمثلة فى :

١- سلسلة الأخطاء الكثيرة والمتنوعة التى حاصرت اللاعبين فى المادة (١٢) والمواد التالية والتى بلغت (١٥) خطأ يعاقب عليه اللاعب بركله حرة مباشرة بالإضافة إلى (٢٢) خطأ يعاقب عليه اللاعب بركلة حرة غير مباشرة.

٢- سلسلة الأخطاء المتعاقبة التى وضعها القانون بالمادة (١٤) اعتباراً من الخطأ السادس من الأخطاء التى تستوجب ركلة حرة مباشرة بكل شوط حيث تحتسب على الفريق المخطىء كركلات جزاء ثانية نتيجة هذه الأخطاء تؤخذ من نقطة الجزاء الثانية على بعد (١٠) أمتار.

*** وهى أخطاء جديدة تشكل خطورة أكيدة على الفريق المخطىء وبالتالى يجب أن يغير الفريق من الأداء الخططى والمهارى ويطوره حتى يمكن له مواجهة خطورة هذه الركلات الجزائية والعمل على عدم الوقوع فى هذه الأخطاءالمتعاقبة.**

٣- إرتباط أداء جميع الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة خلال (٤) ثوان ويعاقب عليها اللاعب بركلة حرة غير مباشرة.

٤- إرتباط أداء جميع الركلات الثابتة بالزمن (٤) ثوان (ركلات التماس - الركلات الركنية - رميات المرمى).

- الحظر الوارد بالقانون على أداء حارس المرمى والتى تقيد أدائه وتضع كثير من الضغوط الفنية عليه فى الأداء عليه وبالتالى على جميع اللاعبين للتكيف معها دفاعيا وهجوميا عندما:

أ- يلمس الكرة أو يستلمها بالقدم أو باليد من زميل بعد إطلاقها أورميها وخروج الكرة من حوزته بدون أن تعبر خط منتصف الملعب أو يلمسها أحد الخصوم.

ب- يلمس الكرة المعادة إليه من أحد زملائه أثناء اللعب أو سيطر عليها بيديه.

ت- يلمس الكرة الممررة إليه من ركلة تماس أو سيطر عليها بيديه.

ث- يستحوز على الكرة بيديه أو قدميه فى نصف ملعبه أكثر من (٤) ثوان.

جـ- يلمس حارس المرمى الكرة بيديه أو قدميه بعد إطلاق رميه المرمى قبل أن يلمسها لاعب آخر.

حـ- لا ينفذ حارس المرمى رمية المرمى خلال (٤) ثوان.

*** كما نجد أن لخماسيات كرة القدم معايير اداء خاصة تتوافق مع توصيف اللعبة وصعوبات الأداء بها التى يمكن الإشارة إليها فى:**

١- زيادة معدلات اللعب والأداء (work rate) فى هذه اللعبة فنجدها عالية جداً وكثيرة ومتنوعة تفوق مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**).

٢- زيادة سرعة دوران اللعب والأداء وذلك لصغر ميدان اللعب وضيق مساحات الحركة والمناورة المتاحة للاعبين.

٣- وكذلك تتضاعف معدلات الألعاب الالتحامية بين اللاعبين والإحتكاكات أثناء اللعب والأداء حيث تبلغ خمسة أضعاف معدلاتها فى (**كرة القدم الأم**).

٤- تعدد وتكرار أخطاء اللاعبين وبالتالى يتأثر أداءهم كما يزداد معدل إصابات اللاعبين.

٥- شدة الجهد المبذول وسرعة تعب وإجهاد اللاعبين لإستنفاذ مواد الطاقة لديهم بسرعة بسبب سرعة دوران اللعب وكثرة معدلات اللعب والأداء وتطبيقات القانون.

٦- كثرة المجهود الذى يقوم به الجهاز العصبى للاعب فى استقبال وتحليل المعلومات التى تصله عن طريق المؤثرات السمعية والبصرية والموصلات العصبية المتعلقة بالمواقف الخططية التى يواجهها اللاعب مما يصيبه بالأجهاد الذى يعرقل الأداء الجيد للاعب بسبب عدم التوافق العضلى والعصبى الناتج عن هذا الإجهاد.

* الأمر الذى يضع صعوبات متعددة على الأداء الفنى والمهارى للاعبين وتتطلب (تكنيك عالى) وحرفية عالية خاصة فى الأداء يناسب هذه الصعوبات

والتحديات التى تواجه اللاعبين وبالتالى مستوى خططى عالى لأنه كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهارى ارتفع مستوى أداؤه الخططى أيضاً .

* وذلك نظراً لصغر مساحة الملعب وزيادة عدد اللاعبين فإن سرعةدوران الكرة ومعدلات اللعب والأداء (**work rate**) يكون كبيراً وسريعاً على اللاعبين وبالتالى تكون طاقة اللاعبين المبذولة فى المباراة (٤٠ دقيقة) تفوق بكثير الطاقة المبذولة خلال مباراة كرة القدم العادية خلال (٩٠ دقيقة) .

* ذلك لأنه لايوجد وقت كاف يتمكن اللاعبون فيه من الراحة المؤقتة وإستعادة الشفاء . مثل (**كرة القدم الأم**) وكذلك كثرة تحركات اللاعبين فى الملعب وارتباط هذه التحركات وأداؤهم فيه بالزمن من خلال قانون اللعبة الذى يحتم على اللاعبين سرعة أداء جميع الركلات الحرة والثابتة خلال (٤) ثوان . حتى حارس المرمى لا يجوز له أن يستحوذ على الكرة بيديه أو قدمه أكثر من أربع ثوان وإلا تعرض للعقوبة واحتساب ركلة حرة غير مباشرة ضده .

* وتعتبر الطاقة المبذولة من اللاعبين فى كرة القدم الخماسية طاقة مضاعفة أو طاقة تربيعية لارتباط الأداء بالزمن طبقا لقانون اللعبة فى جميع الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة والركلات الثابتة (**التماس والركنية ورمية المرمى**) .

* وهى القدرة والشغل المبذول وتعنى الطاقة المبذولة فى أداء عمل عضلى معين لمسافات معينة وضد مقاومات معينة وفى زمن محدد .

* من هذا يتضح أن الطاقة المبذولة فى كرة القدم الخماسية تختلف عن الطاقة المبذولة فى (**كرة القدم الأم**) ، حيث أن الأداء فى (**كرة القدم الأم**) يتراوح شدته ما بين الحمل العالى ثم يعقبه انخفاض فى حمل الأداء لاتساع مساحات نقل اللعب والكرة بعيدا عن اللاعبين ، مما يمكن اللاعب من استعادة الشفاء المؤقت الذى يمكنه من الاستمرار فى الأداء، كما أن الأداء فيها وتحركاتها غير مرتبطة بالزمن، فيسير ويتأرجح ما بين المستويات المختلفة فى الشدة التى

تمكن اللاعب من الاستمرار فى الأداء.

* بينما نجد فى **كرة القدم الخماسية** أن حمل الأداء عالى دائما فيستنفذ مواد إنتاج الطاقة بالعضلات وبالكبد بسرعة ولا يسمح للاعبين باستعادة الشفاء المؤقت والسريع إلا فى أضيق الحدود.

ويكون شفاءاً لاهثا، أو بإجراء التغيير الطائر للحصول على راحة وقتية تمكنه من استعادة الشفاء المؤقت.

* وهذا ما يحدث طوال المباراة تقريبا، وعكس ما يحدث فى (**كرة القدم الأم**)، التى تعطى لاعبيها الفرصة والوقت للراحة المؤقتة عند توقف اللعب أو عندما تكون الكرة فى موقع بعيد عن اشتراك اللاعب أو تكون خارج اللعب.

* **وإذا كان التحليل الحركى** (motion analysis) أثبت أن (**لاعب كرة القدم الأم**) فى المستويات العالية يقوم بأداء **١٠٠٠ نوبة أداء حركى** تقريباً فى المباراة خلال (٩٠) دقيقة أو خلال (٦١) دقيقة وهى متوسط زمن اللعب الفعلى فى المباراة فى وجود (٢٢) لاعب.

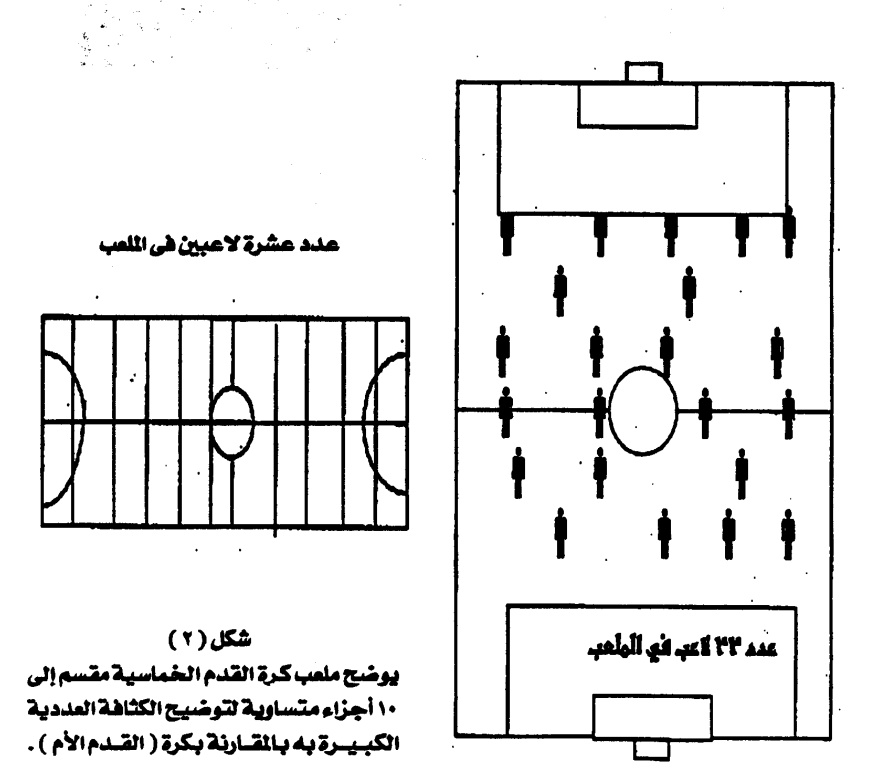
فإن التحليل الحركى قد يبين أن لاعب كرة القدم الخماسية فى المستويات العالية يؤدى أكثر من ١٠٠٠ نوبة أداء حركى فى المباراة خلال (٤٠) دقيقة ملعوبة فى وجود (١٠) لاعبين فقط. ما بين (الجرى الخفيف أو السريع - أو الجرى لمساحة خالية - أو لسند زميل - أو لقطع كرة - أو لاعتراض خصم - أو الارتداد للدفاع - أو التسديد - أو المراوغة - أو لتغير المكان - أو لتنفيذ ركلة حرة - أو الجرى الحر التفاعلى أثناء المباراة .. الخ) . **أى ضعف معدلات الأداء الحركى فى (كرة القدم الأم)** تقريباً وفى زمن أقل كثيراً.

هذا بالإضافة إلى أن لعبة كرة القدم الخماسية بما تشتمل عليه من صغر مساحة الملعب أو المرمى والكثافة العددية للاعبين فى ميدان اللعب الصغير التى **تعادل خمسة أضعاف مثيلاتها فى (كرة القدم الأم)** ، وكذلك صغر

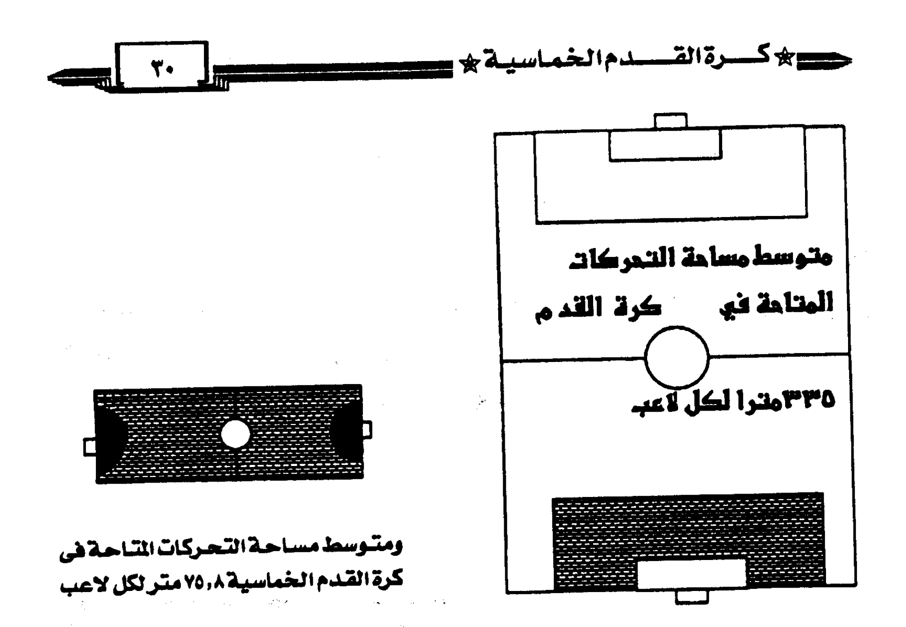
مساحات اللعب والتحرك والمناورة بالكرة ومساحات التحرك الفعالة بدون كرة والتى تعادل حوالى ($\frac{1}{5}$) هذه المساحات فى (**كرة القدم الأم**) .

* الأمر الذى يسبب الصعوبة الكبرى فى الأداء ويتطلب مهارات بدنية ومهارية وخططية عالية وصفات إرادية خاصة قوية قد لا تتوافر فى كثير من اللاعبين، وسوف نتعرض لهذه الصفات الإرادية فيما بعد .

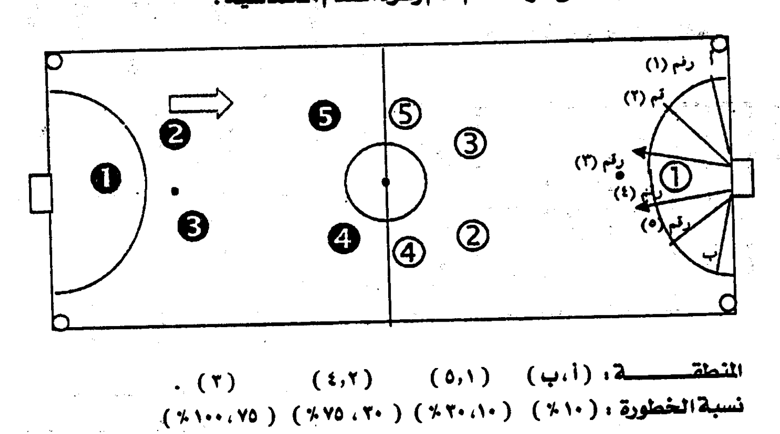
انظر الأشكال أرقام (٢) ، (٣) ، (٤) .



شكل (٢)
يوضح ملعب كرة القدم الخماسية مقسم إلى ١٠ أجزاء متساوية لتوضيح الكثافة العددية الكبيرة به بالمقارنة بكرة (القدم الأم) .



شكل (٣)
يوضح متوسط مساحة التحركات المتاحة
فى كرة القدم الأم وكرة القدم الخماسية .



المنطقـــــة : (أ،ب) (١،٥) (٢،٤) (٣) .
نسبة الخطورة : (١٠٪) (١٠،٢٠٪) (٢٠، ٧٥٪) (٧٥، ١٠٠٪)

شكل (٤)
يوضح مناطق مـواجهـة المرمى المؤثرة فى التـصـويب على المرمى ومـدى خطورة كل منهـا .

* ووسط هذه الظروف وصعوبات الأداء السابق توضيحها والتى تحيط باللاعب نجد أنه مطلوب من لاعب خماسيات كرة القدم الأداء المهارى والخططى الإيجابى الجيد والفعال .

* وهذا لا يمكن تنفيذه إلا من خلال تمتع هذا اللاعب بالصفات المهارية والخططية والبدنية والنفسية الدفاعية والهجومية العالية والمتميزة التى تمكنه من كسر حاجز ضيق مساحات المرمى واللعب والتحركات والمناورة والتغلب على الكثافة العددية والضغوط التى تقع عليه وزمن الأداء وتنفيذ المتطلبات الفنية للقانون ووضعها موضع التنفيذ الصحيح .

* **(أى أن يكون لاعب خماسيات كرة القدم لاعباً متيزا وخلاقاً فى الأداء ومتكاملاً وشاملاً فى جميع المهارات الفنية والخططية الدفاعية والهجومية التى تجعله قادراً على القيام بكل واجبات مراكز اللعب الدفاعى والهجومى التى تتطلبها طبيعة وخطط اللعب والأداء وتفرضها متطلبات القانون وحرفية الأداء الفنى للعبة) .**

فى سمات ومواصفات الأداء المهارى المتميز للاعب كرة القدم الخماسية

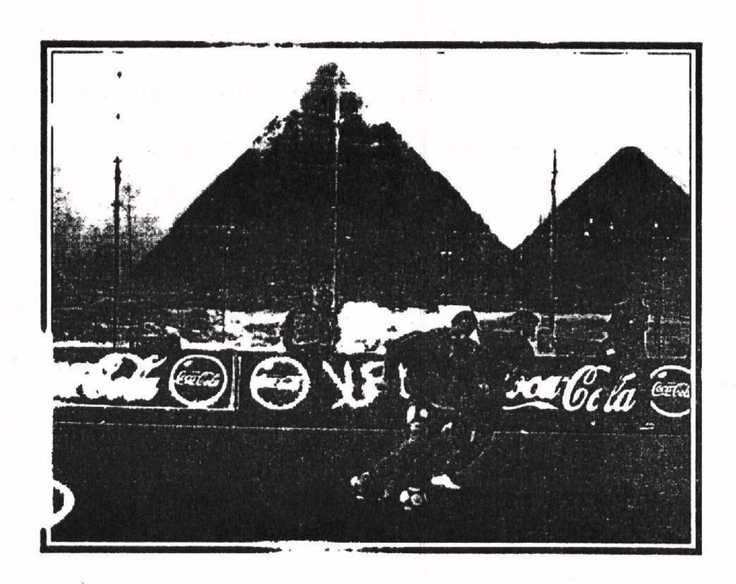
*** ومما سبق فلكى يتحقق الأداء الفنى العالى والمتميز للاعبين وبما يتفق مع توصيف اللعبة والمتطلبات الفنية لها والقانون وصعوبات الأداء فإن توصيف المهارات الفنية المتميزة فى خماسيات كرة القدم يجب أن يتلاءم مع مواصفات اللعبة وصعوبات الأداء السابق ذكرها.**

*** ولذلك فإن كل مهارة فنية متميزة فى كرة القدم الخماسية تحتاج فى تنفيذها إلى:**

- قوة أداء مناسبة لفعالية المهارة ووضعها موضع التنفيذ الصحيح.
- سرعة ودقة أداء فعالة.
- سرعةحركية وانتقالية متوافقة مع سرعة معدلات اللعب ودوران الكرة وبما يتوافق مع تنفيذ الجمل الخططية دفاعية كانت أو هجومية.
- سرعة رد فعل مناسبة للتعامل الجيد مع المثيرات التى تواجه اللاعب عند تنفيذ المهارة دفاعية كانت أوهجومية.
- فكر خططى متميز سابق على التنفيذ دائماً كاشف لمواقع اللعب ومتوقع لكيفية تطويره منه ومتوقع لتحركات زملائه والمنافسين.
- التركيز الشديد والدائم من اللاعب فى اللعب والآداء لهذه المهارة لأن اللاعب يعتبر وحدة فعالة من وحدات الأداء ضمن منظومة الفريق المتكاملة وعدم التركيز المستمر للاعب وخروجه من فعاليات اللعب والأداء لا يتفق مع طبيعة فنيات اللعبة ويفقد الفريق رُبع قوة الوحدات الفعالة فى إنتاج الطاقة المؤثرة فى الأداء دفاعا وهجوماً.

- **كما أن مهارة التمرير والركل والتسديد الجيد والمتميز فى كرة القدم الخماسية بصفة خاصة تحتاج إلى** تناسق وتوافق وتناغم بين قوى العضلات

العاملة والعضلات المضادة فى كل من الذراع والجذع والساق عند التنفيذ من خلال المؤثرات البصرية والسمعية والمثيرات التى تحيط باللاعب خلال تنفيذ هذه الركلات والتى ترسم أمامه الموقف الخططى الذى يواجهه عند التمرير أو التسديد أو الركل وبصفة خاصة فى الركلات الحرة المرتبطة بزمن الأداء.



فى صور وأشكال القوى والضغوط التى يتعرض لها جسم لاعب كرة القدم الخماسية خلال الأداء:

* لأن الأداء فى كرة القدم الخماسية مرتبط بالزمن فى معظم مراحل اللعب وطبيعة أرضية الصالات والملاعب الخاصة باللعبة وصغر مساحات تحرك اللاعبين بالكرة وبدونها وضيق مناطق الجزاء المحددة بها، فإن عوامل الاحتكاك بين اللاعبين تكون كثيرة وكبيرة وشديدة ومستمرة تعادل **خمسة أضعاف** مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**)، فإن اللاعب يتعرض لضغوط هائلة وكثيرة ومتنوعة ومستمرة على الجسم وعلى المفاصل والعضلات بصفة خاصة بسبب زيادة معدلات اللعب السريع والتوقف المفاجىء، وتغيير الاتجاه، وحركات المراوغة المفاجئة فى المساحات الصغيرة الضيقة، والاحتكاكات المستمرة بالخصم وتكرارات الأداء والتوقفات السريعة والمفاجئة.

* وبطبيعة الحال فإن ما يتخذه جسم اللاعب من أوضاع ثابتة أو متحركة كثيرة ومتنوعه خلال هذا الأداء فى الظروف الزمانية والمكانية المتباينة السابق ذكرها والتى يفرضها قانون اللعبة ، وتكرار هذه الأوضاع بصفة مستمرة يجعل الجهاز الحركى والعضلى للاعب يتعرض لأنواع مختلفة من التأثيرات والقوى الطبيعية التى تتطلبها مواقف اللعب التى تواجه اللاعب للتكيف معها والتى قد يتحملها اللاعب أو لا يتحملها فى أحيان أخرى فتحدث الإصابة بدرجاتها المتفاوتة له.

* ومن هنا يمكن معرفة حجم صعوبات الأداء الفنى والمهارى والخططى والجهد البدنى المبذول فيها ومدى تاثيرها القوى على اللاعبين.

*** ومن أهم صور وأشكال هذه القوى والضغوط التى يتعرض لها جسم اللاعب خلال الأداء:**

١ - الضغط Compression : وفيه تزداد القوة الضاغطة التى تعمل على العظام وخاصة عظام الطرف السفلى ومفاصله، وكذلك الضغط الواقع على فقرات العمود الفقرى حيث يتحمل كل فقرة عبء الضغط الواقع عن وزن كل ما يعلوها من فقرات. ومع الحركات المتنوعة والمستمرة خلال الأداء يزداد هذا الضغط ويتعاظم على جسم اللاعب ويكون تاثيره مضاعفا وكبيراً.

٢ - الشد Tension : كما تتعرض أيضاً العظام فى كثير من الأحيان مع تكرارات العمل العضلى لفترات طويلة للشد العالى فى اتجاهين متضادين موازين لطول العظم وعمودى على مقطع العظم.

٣ - الزحزحة Moving : وهو إحدى القوى التى تتخذ إتجاهاً ومحوراً موازياً لسطح مقطع العظم أو العمودى على الطرف فتعمل هذه القوة على زحزحة جزء من الطرف بعيداً عن الجزء الآخر. فإذا ما تعرض أحد المفاصل إلى مثل هذا النوع من القوى ولفترة طويلة فغالبا ما يصاب بالتمزق الشديد فى الأربطة المضادة لاتجاه الزحزحة أو فى بعض الأحيان للخلع.

٤ - الثنى Bending : وهو إحدى القوى والأحمال المركبة الذى يؤدى إلى الضغط على أحد أسطح الطرف وشد على السطح المقابل له.

٥ - اللف (اللى) والقص : وهما من القوى المركبة التى يتعرض لها جسم اللاعب، وخطورة هذه الضغوط والقوى أنها تعمل حول المحاور الطولية والعرضية للعظام وتسبب درجات متفاوتة من التمزقات.

*** كما يتعرض اللاعب إلى الرضوض الشديدة والمتكررةوالشد العضلى الناتج عن شدة وكثافة الجهد العالى المبذول خلال المباراة كل ذلك يعرض اللاعب للإجهاد السريع ولكثرة الإصابات.**

* هذا بالإضافة إلى المجهود الكبير التى يقوم به الجهاز العصبى للاعب فى استقبال وتحليل المعلومات التى تصله عن طريق المؤثرات السمعية والبصرية والموصلات العصبية المتعلقة بالمواقف الخططية التى يواجهها اللاعب مما يتسبب فى سرعة ظهور علامات التعب عليه الذى يعرقل الأداء الجيد للاعب بسبب عدم التوافق العضلى والعصبى الناتج عن هذا الإجهاد.

* ومن هنا جائت أهمية اللياقة البدنية العالية والرفيعة المستوى اللازمة للاعبى خماسيات كرة القدم كوقاية أساسية وأكيدة وفعالة من إصابات اللعبة، لأن العضلات القوية وأوتارها المتينة وأربطة المفاصل القوية الداعمة تكون درعاً قوياً للاعبين عند حدوث الاحتكاكات أو القيام بالحركات السريعةالمفاجئة أو عند مواجهة خصم فكلها تستجيب للمواقف والمهارات الصعبة وتتجاوب معها وتكون العامل المساعد الأول لنجاح أداء اللاعب.

* وحتى إذا ما حدثت إصابة ما (لا قدر الله) تكون أقل ما يمكن بسبب الحماية القوية والطبيعية التى توفرها اللياقة البدنية العالية للاعب.

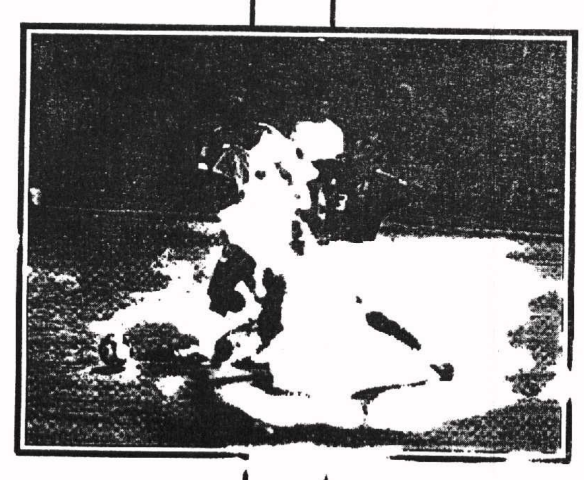


الفصـــل الثـــانى

عناصر الفرومة الرياضية المتميزة في كرة القدم الخماسية وضرورة تطوير ها

أولاً : عناصر الفرومة الرياضية المتميزة .

ثانياً : ضــرورة تطويــــر هذه العناصـــر والمتطلبات الفنية للعبة



الفصل الثانى

عناصر الفورمة الرياضية المتميزة فى كرة القدم الخماسية وضرورة تطوير هذه العناصر والمتطلبات الفنية لمهارات اللعبة لتتوافق مع قانون اللعبة

أولاً: العناصر الواجب توافرها فى لاعبى كرة القدم الخماسية للوصول للفورمة الرياضية المتميزة:

* إن الفورمة الرياضية العالية والمتميزة (Top Foym) الخاصة بلاعبى خماسيات كرة القدم تعنى توافر جميع العناصر والمقومات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية العالية بهم وتكاملها وانصهارها فيهم التى تمكنهم من إتقان فن اللعب والأداء فى مساحات اللعب والتحرك والمناورة الضيقة وأقل زمن ممكن وتحت الضغط الشديد والمباشر والمستمر.



* والفورمة الرياضية هى وصول اللاعبين إلى حالة من الإستعداد المثالى للاشتراك فى المنافسات بمستوى أداء عالى وثابت نسبياً ولفترة زمنية طويلة إلى حد ما (نصف موسم ثلاثة شهور أو شهران) نتيجة خضوعه لبرنامج إعداد شامل

* والحالة البدنية للاعب بمقوماتها هى التى تتأثر بالبعد عن التدريب وعدم الانتظام به ويفقد اللاعب مستوى أدائه فيها أولاً ثم يهبط مستوى العناصر الأخرى التابعة لها (المهارية والخططية) اللذان يرتبطان إرتباطاً وثيقا بمستوى الحالة البدنية للاعب صعوداً أو هبوطاً .

* ولذلك تعتبر الحالة البدنية بمقوماتها وعناصرها المتنوعة المؤشر الهام لهبوط أو فقد اللاعب لفورمته الرياضية .

* فبدون إعداد بدنى سليم لا يستطيع اللاعب تادية المهارة بالدقة والتكامل المطلوبين وبالتالى إن لم يستطع اللاعب أداء المهارة بالدقة المطلوبة لن يتمكن الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة .

* إن إرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب وإن كان يعتبر الهدف الأساسى للمدرب لإرتباط ذلك بالأداء الخططى السليم ، إلا أن الإعداد البدنى له يلعب الدور الرئيسى والحيوى فى تكوين الفورمة الرياضية العالية للاعب التى تؤهله إلى الإشتراك فى المنافسات والمباريات بقوة وفعالية .

* ولا يجب إشتراك اللاعب فى المنافسات قبل وصوله للفورمة الرياضية لأن اللاعب الذى يبدأ الموسم بفورمة رياضية غير مكتملة لا يستطيع أن يصل إليها خلال الموسم .

* وإذا حدث ذلك لظروف قهرية خاصة بالنادى أو باللاعب يجب أن يستبعد هذا اللاعب من الاشتراك فى المباريات وأن يوضع له برنامج تدريبى فردى خاص متدرج للوصول إلى الفورمة الرياضية مرة أخرى .

★ ويمكن تحديد العناصر البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية المتميزة التى يجب توافرها فى لاعبى كرة القدم الخماسية للوصل للفورمة الرياضية فى :

١ **تحـــمل بـدنى عـــام BASIC ENDURANCE** : للتـغلب على التـعب ويؤجل ظهوره على اللاعب.

٢- تحـمل عضلى وجلد كـبير **HIGH MUSCULAR ENDURANCE** : يقاوم تكرارات الأداء المستمر الذى تتطلبه طبيعة اللعبة وفنيات الأداءبها.

٣- قـوة عـضليـة مميـزة **MUSCULAR STRENGHT** : تمكن اللاعب من مواجهة احتكاكات الخصم والضغط المكثف عليه والتغلب عليه والقيام بمتطلبات اللعب وخاصة (القوه المميزة بالسرعة).

٤- السـرعـات المتنوعـة : سـرعـة الاسـتـجـابة **REACTION SPEED** ، والسـرعـة الحـركـيـة **MOTOR SPEED** ، وتحـمل السـرعـة **ENDURANCE SPEED** ، العـدو السـريع **SPRINT** وسـرعـة الأداء لإسـتـغـلال المواقف الخططيـة المختلفة وتطبيقات القانون . **ومنها** :

★ سرعة ودقة أداء الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة فى الزمن المحدد طبقا للقـانون (٤ ثوان) لسرعة إستغلال غفلة الفريق المنافس وعدم ارتداده أو عدم انتشاره جيداً.

★ سرعة ودقة أداء ركلات التماس والركنية فى الزمن المحدد طبقا للقانون (٤ ثوان).

★ وكذلك السرعة والدقة والتركيز فى مراقبة المنافس عند حصوله على الكرة لأن الخطأ فى المساحات الصغيرة يصعب تصحيحه ويتسبب دفاعياً فى موقف خططى خطير على الفريق.

★ سرعة إرتداد اللاعبين للتغطية الدفاعية فور فقد الكرة.

★ سرعة تعامل حارس المرمى مع الكرة أثناء اللعب وسرعة إطلاقها للزميل فى الموقع المتقدم خلف المنافسين لإستغلال المساحات الخالية، وكذلك السرعة فى

التعامل مع رمية المرمى

* سرعة عمل حائط الصد فى الضربات الثابتة القريبة من مرمى حلال لدمى معر

* سرعة البديهةواستغلال أخطاء المنافسين أثناء اللعب

٥- مرونة FLEXIBILITY، ورشاقة AGILITY عاليتان تحققان فنية الأداء فى الوقت والمكان المناسبين وبما يتناسب مع مساحات اللعب الصغيرة.

٦- التركيز الشديد TOP CONCENTRATION فى الأداء ودقة الإنتباه الشديدين والدائمين فى الملعب طوال المباراة وأن يكون اللاعب دائماً حاضر الذهن والفكر فى مجريات اللعب الهجومى والدفاعى معا وأن يكون على الدوام (in play always) وبصفة خاصة عند مواجهة المرمى والتسديد عليه لإنهاء هجمة أو فى سرعة تنفيذ الركلات الحرة أو عند قطع الخصم للكرة وارتداد الهجمة سريعاً أو عندتنفيذ الركلات الثابتة للمنافس والقريبة من المرمى والتركيز الشديد فى مراقبة المنافسين وتحركاتهم الهجومية المتنوعة والخادعة فى المساحات الخالية خاصة أمام منطقة المرمى المؤثرة أو عند حدوث أى مخالفة وحتى صدور قرار الحكم بذلك.

٧- مستوى عالى فى إتقان المهارات الفنية الخاصة باللعب الدفاعية والهجومية معا بصفة عامة - وبصفة خاصة فى التسليم والاستلام تحت ضغط الخصم المكثف والمستمر والتحرك بالكرة فى المساحات الصغيرة وأقل زمن برشاقة ومرونة عالية تحقق فعالية وإيجابية الأداء فى الوقت والمكان المناسبين وقدرة عالية على المناورة والمراوغة فى المواقف المختلفة فى المساحات الضيقه

* ومنها القدرة المهارية على الاحتفاظ بالكرة خططيا (دون خطورة) إذا تطلب الموقف ذلك، وحتى يمكنه فتح اللعب لنفسه أو التمرير الجيد أو حتى يمكنه التغلب على موقف دفاعى معين للفريق المنافس وفتح ثغرة به أو لإستهلاك الوقت مثلاً أو سحب المنافسين عليه وخلق مساحات خالية خلفهم أو دفعهم

للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة.

٨- مهارة الجرى التفاعلى المستمر بدون كرة دفاعا وهجوما بفكر واع يساعد على سند ومساعدة زملاؤه على التحرك بالكرة ونجاح الأداء.

أولاً : الجرى التفاعلى الدفاعى بدون كرة : وهو الجرى التفاعلى الإيجابى مع متطلبات اللعب (وهو جميع أنواع الجرى والتحركات الهادفة التى يقوم بها المدافع خلال قيامه بدوره الدفاعى).

وأهدافـــه:

* الجرى فى اتجاه مهاجم مستحوذ على الكرة.
* الجرى لسند وتغطية زميل.
* الجرى فى اتجاه مهاجم غير مستحوز على الكرة لمراقبته والضغط عليه.
* الجرى لتغطية المرمى وحماية حارس المرمى أثناء سقوطه ممسكاً بالكرة.
* الجرى فى اتجاه مساحة مطلوب مراقبتها وتغطيتها.
* الجرى للإرتداد السريع للتغطية الدفاعية.

ثانياً: التحركات الهجومية الفعالة المستمرة للاعب فى الهجوم بدون كرة لاستكمال الدور الهجومى للفريق التى تتمثل فى :

* الظهور للزميل المستحوز على الكرة لسنده ومساعدته وفتح زاوية التمرير له أو سحب خصم من أمامه.

* الجرى بعيداً عن الكرة عند اللزوم إما لسحب مدافع بعيداً عن طريق زميله المهاجم أو لخلق مساحة خالية.

* مقابلة الكرة المرسلة اليه للتحجيز عليها وحمايتها من المدافع أو لسحبه بعيداًعن مركزه.

*التحرك المستمر بوعى بعد لعب الكرة وفقا لطريقة اللعب وتفاهمه مع زملائه.

* حراسته للكرة المرسلة إليه والسيطرة عليها وعدم تركها تتخطاه بسرعة كبيرة تسمح للمدافعين بالضغط عليه.

* الجرى الأمامى والجانبى لفتح اللعب بعد استحواذ الفريق على الكرة لتلقى تمريرات زملائه وخاصة من حارس المرمى فى المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين أو عند التنفيذ السريع لرمية المرمى لاستغلال المساحات خلف المنافسين المتقدمين.

* التحرك المناسب والسريع لتنفيذ خطة التمريرة الحائطية (هات وخذ) أو(خذ وهات) أو (one - two) مع زميل وذلك لتلقى التمريرة منه فى المكان المناسب.

* التحرك الزجزاجى المستمر فى اتجاهات متعددة لإجهاد المدافع وتشتيت ذهنه.

* التحرك المفاجىء فى اتجاه ثم الارتداد السريع للاتجاه الذى سيستلم فيه الكرة.

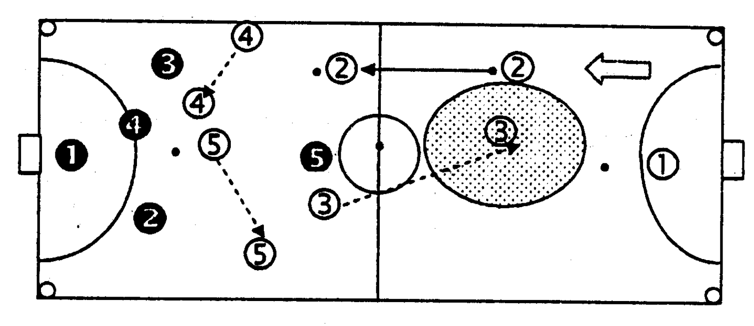
* التحرك التبادلى بين اللاعبين لفتح اللعب أو لفتح زوايا التمرير أو عمل مساحات خالية لإستغلالها هجومياً.

٩- **أن يمتلك اللاعب المقدرة والصفات الدفاعية والهجومية معا، بمعنى أن يكون مدافعاً مثلاً ويمتلك المقدرة على التحول السريع إلى الهجوم** بتحويل مسار اللعب والمشاركة فى مراحل الهجوم المختلفة وطبقاً لموقعه وقيامه بالسند الهجومى الجيد، **وكذلك أن يكون مهاجما له المقدرة على الارتداد السريع للتغطية الدفاعية السريعة** والمساعدة والسند الدفاعى عند فقد الفريق للكرة هذا إلى جانب مهارات وصفات اللاعب المحورى صانع اللعب ليتحقق للاعب التوازن المهارى المطلوب وليكون لاعبا شاملاً يصلح لممارسة هذه اللعبة.

١٠- فكرخططى متطور دفاعى وهجومى، يستطيع قراءة تحركات زملائه والمنافسين دفاعا وهجوما ومتابعة إحداثيات اللعب والكرة وأن يضع نفسه دائما فى الموقع المناسب الذى يخدم فريقه.

* فمثلاً إذا تقدم آخر لاعب مدافع بالكرة أماما لبناء وتطوير الهجوم فإن

اقرب لاعب له فى الجهة العكسية من الملعب (أو الجهة القريبة وحسب الحملة الخططية المتفق عليها بينهم) يجب أن يتحرك إلى الخلف تجاه مرماه لتأمين الدفاع بالعمق الدفاعى اللازم خلف زميله المتقدم وطبقاً للطريقة التى يرتبط بها الفريق فى تحركاته الخططية . انظر الشكل رقم (٥) .



شكل (٥)

يوضح كيفية تحرك اللاعب الأقرب لتغطية مكان زميله المتقدم لتطوير الهجوم فنرى اللاعب رقم ٢ يسقط لتغطية مكان زميله رقم ٢ الذى تقدم لتطوير الهجوم كما تحرك اللاعب رقم ٤ للداخل ورقم ٥ إلى الخلف قليلاً .

١١- ويكمل هذه الصفات والعناصر السابق ذكرها - أهم صفة وسمة - يتوقف عليها فعالية كل هذه الصفات والعناصر ألا وهى : الصفات الإرادية القوية الحاضرة دائما القدرات الذهنية والعقلية العالية التى يجب أن تتوافر فى لاعب كرة القدم الخماسية كصفات وبصمات أساسية فى التكوين النفسى والعقلى للاعب

* لأنها تعتبر الركيزة وحجر الزاوية فى الأداء الإيجابى الفعال للاعب والتى وبدونها لا يتحقق الأداء الأمثل فى هذه اللعبة القوية والشيقة وتعتبر هذه الصفة المحور الرئيس الذى يدفع باقى الصفات والعناصر للانطلاق للأداء الرجولى المتميز وهذه الصفات التى تميز بين لاعب ولاعب آخر وتفرق بينهما وترجح كفة لاعب

بجدارة عن لاعب آخر يتساوى معه فى جميع الصفات والمهارات

* وهى أيضاً الصفة الأساسية الأولى التى يجب أن يعول عليها المدربون عند اختيارهم وانتقائهم لاعبى خمسيات كرة القدم، وبعدها تأتى باقى الصفات الأخرى، وهى بالطبع تتفاوت بين اللاعبين، فكلما كانت متاصله فى اللاعب بدرجة كبيرة كلما اكتملت صفات اللاعب وارتفع أداؤه وتقييمه ونصنيفه.

* وتتعاظم وتتجسد هذه الصفات الهامة والمؤثرة فنجدها حالية وواضحة جداً فى سمات أداء لاعب مثل **حسام حسن، كابتن منتخب مصر ونجم هجوم النادى الأهلى سابقا والزمالك حالياً**، حيث عوضته هذه الصفات الإرادية والنفسية عن عناصر أخرى تنقصه فجاء أداؤه إيجابياً وفعالاً ومؤثراً كلاعب متميز ذو بصمة واضحة فى الملعب والمباريات، عكس الكثير من اللاعبين الذين يتميزون عنه بعناصر مهارية أخرى ولكن أدائهم لم يرتقى إلى المستوى المؤثر والفعال الذى وصل إليه **اللاعب/ حسام حسن**، ومن هنا إرتفعت أسهمه فى بورصة اللاعبين النجوم.

١٣- وجود حارس مرمى قدير متميز بدنيا ومهارياً وخططيا ونفسيا :

* حارس متمكن ومتميز فى جميع مهارات وفنون (**كرة القدم الأم**) الدفاعية والهجومية بجانب المهارات الخاصة بحراسة المرمى.

* كما أن لحارس المرمى فى خماسيات كرة القدم مهام أخرى جوهرية وأساسية وبدونها لا يتكامل أداؤه ولا يمكنه الأداء الجيد والقيام بالمهام التى تتطلبها اللعبة وتطبيقات القانون الفنية.

حيث نجد أن حارس المرمى فى كرة القدم الخماسية :

* يشكل غطاء متاخر وعمق دفاعى آخر للفريق ويستطيع التعامل مع سرعة أداء اللعب ومتطلباته وطبقا للمواقف المختلفة دفاعاً وهجوماً وسداً منيعاً أمام المرمى.

* يستطيع أيضاً نقل اللعب الهجومى إلى ملعب المنافس مستغلاً المواقف

الخططية والمساحات الشاغرة المؤثرة خلفه بالتعاون مع زملائه .

* يجيد مهارة وثقة التعامل مع ركلات الجزاء بنوعيها الأصلية والثانية والتصدى لها .

* ويتميز بفكر خططى عالى يستطيع معه قراءة تحركاته زملائه والمنافسين دفاعاً وهجوماً .

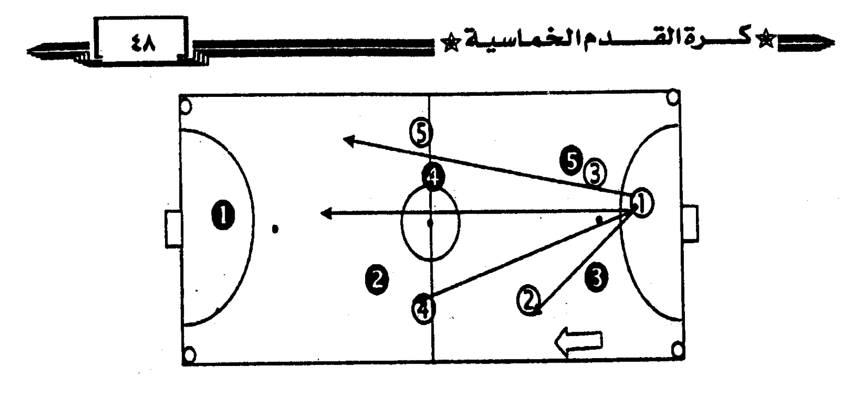
* يقوم بدور توجيهى وتنبيهى لزملائه من الخلف والنداء عليهم لسرعة التغطية الدفاعية أو الإنطلاق للهجوم بحكم موقعه العميق خلفهم .

* كما يجب أن يكون حارس المرمى على مستوى مهارى جيد فى التعامل مع الكرة فى الاستقبال والتمرير بالقدم وامتلاك الكرة والمراوغة أحياناً ويلعب كمدافع متأخراً أحياناً أخرى فى مواقف قد تضطره لذلك .

*** ويعتبر تمرير الكرة باليد مهارة هجومية خاصة وهامة وخطيرة لحارس المرمى فى مجال تطبيقات القانون .**

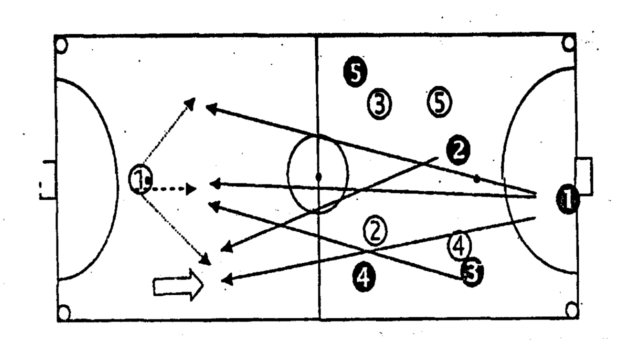
كما تلعب هذه المهارة الفنية والخططية لحارس المرمى فى الرمى الدقيق والفعال للكرة باليد إلى زملائه وفى أى مكان بالملعب دوراً هجومياً مؤثراً فى سرعة ودقة تنفيذ خطط اللعب الهجومية للفريق وفعاليتها .

انظر الشكل رقم (٦) و (٧)



شكل (٦)

يوضح قدرات حارس مرمى الفريق الأبيض فى القيام ببدئ وبناء الهجوم السريع فور الحصول على الكرة.



شكل (٧)

يوضح قدرات ومهارة حارس مرمى الفريق الأبيض فى القيام بالتغطية الدفاعية للتمريرات الطويلة خلف المدافعين بالقدم.

١٤- فهم كامل لمواد قانون اللعبة وتطبيقاته لاعبين وإداريين ومساعدين والجهاز الفنى على رأسهم جميعاً للاستفادة منها فى :

* تنفيذ الركلات الحرة والثابتة خلال الزمن المحدد بالقانون.
* متابعة وتسجيل الأخطاء المتعاقبة للفريقين بكل شوط وركلات الجزاء الثانية.
* التوقيت الصحيح فى طلب الوقت المستقطع وكيفية تنفيذ ذلك

والإستفادة من الوقت المستقطع للفريق المنافس .

* الاستفادة من ركلات المرمى خططيا هجوميا ودفاعيا .

* سرعة ودقة إجراء التغيير الطائر وخروج اللاعب المستبدل أولاً ثم دخول اللاعب البديل .

* سرعة استغلال الثغرات الفنية للفريق المنافس فى عدم تطبيقه الصحيح للقانون .

كما يجب أن يسود التعاون التام بين الجميع لتحقيق ذلك والتفاهم والتدريب والتعود على سرعة التنفيذ لتحقيق اكبر قدر من الإستفادة العملية من تطبيقات القانون.

١٥- أن تتولد فى اللاعب مهارات فنية وبدنية جديدة خاصة كرة القدم الخماسية لتناسب مساحة اللعب الصغيرة وقانون اللعبة ويمكن حصرها فى :-

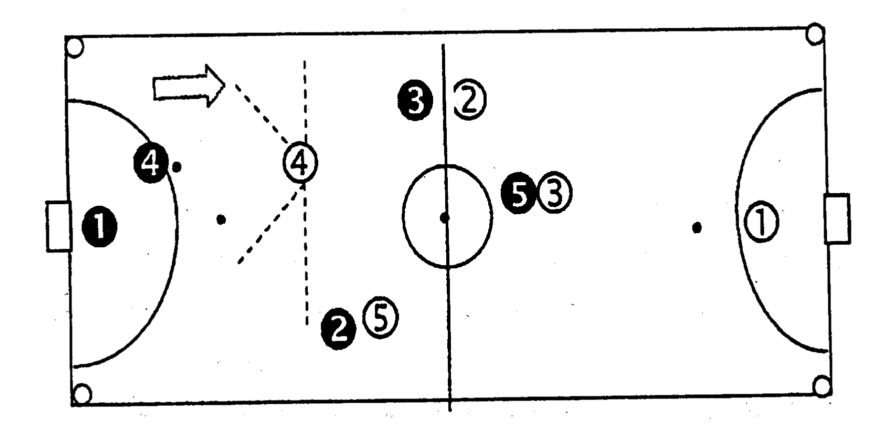
أ - مهارة مقدرة اللاعب على القيام باللعب كخط من خطوط اللعب بمفرده (عرضيا أو طوليا) .

* فيعمل كخط قطع واعتراض دفاعى أمامى عند فقد الكرة فى النصف الهجومى لتعطيل وعرقلة تطوير الهجوم المرتد .

* أو يلعب كخط هجومى عند الحصول على الكرة لتطوير أو إنهاء الهجوم .

* أو كخط دفاعى متأخر فى مواجهة الهجمات المرتدة لتعطيل وتأخير هذا الهجوم نسبياً لحين إرتداد زملائه السريع للسند الدفاعى .

* وهذه المهارة مرتبطة بجميع الصفات والعناصر السابقة التى تمكن اللاعب من القيام بهذه المهارة الجديدة وتعطيه القدرة على تنفيذها . انظر الشكل رقم (٨)



شكل (٨)

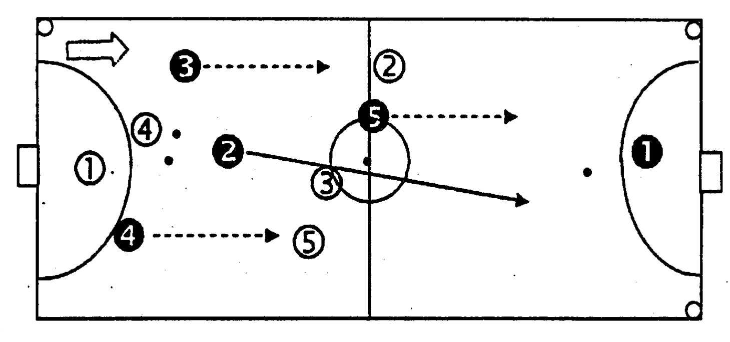
يوضح قيام اللاعب رقم (٤) الأبيض بمهارة اللعب كخط من خطوط اللعب بمفرده (عرضياً أو طولياً) فيعمل كخط قطع واعتراض دفاعى أمامى عند فقد الكرة .

ب- ومهارة تعود اللاعب دائماً على الإرتداد السريع فور فقد الكرة للتغطية الدفاعية والسند الدفاعى، وأن يكون هذا الإرتداد بظهره إن أمكن ذلك أثناء عودته للقيام بالتغطية الدفاعية عندما تكون الكرة أمامه فقط أو الإرتداد الأمامى الجانبى الذى يمكنه من رؤية الكرة وهى فى حوزة المنافس وكيفية تصرفه فيها .

* وهى مهارة تفرضها المساحة الصغيرة لميدان اللعب وسرعة دوران الكرة وسرعة تحركات اللاعبين وكذلك سرعة تمرير الكرة على أرضية الصالات المغطاه وإنتقالها سريعا وبسهولة من أول الملعب إلى آخره بركلة واحدة إلى المساحات الخالية والتى لا يرى اللاعب إتجاهها بالطبع أثناء إرتداده بوجهه وظهره للمنافس المواجه الذى يتعامل مع الكرة، وتمكن اللاعب من كشف الملعب أثناء إرتداده والتعامل فوراً مع المواقف الخططية التى تطرأ على مجريات اللعب ومواجهتها بوجهه .

* ولأن تعود اللاعب على هذه المهارة تجعله دائماً داخل اللعب وتمكنه من

إفشال الكثير من التحركات الهجومية التى يقوم بها المنافس وهجماته وبأقل مجهود، ويبعد بها الكثير من أخطار الهجوم المعاكس للفريق المنافس وتمكنه من التدخل السليم وفى الوقت المناسب. انظر الشكل رقم (٩)



شكل (٩)

يوضح قيام لاعبى الفريق الأسود بمهارة الإرتداد الدائم بظهره إن أمكن ذلك أثناء عودته للقيام بالتغطية الدفاعية عندما تكون الكرة أمامه فقط أو الإرتداد الأمامى الجانبى لسرعة قفل مساحات التمرير الأمامية .

جـ- وكذلك مهارة آلية سرعة التنفيذ الجيد لعملية التغيير الطائر السليم والصحيح خلال المباراة.

د- ومهارة ربط الأداء بالزمن والإحساس بمرور الوقت هامة وخاصة باللعبة تتناسب مع صعوبات الأداء والتطبيقات الفنية للقانون،

هـ- وكذلك مهارة آلية سرعة التنفيذ الجيد لجميع الركلات الحرة الثابتة المباشرة والغير مباشرة وركلات التماس والركلات الركنية ورميات المرمى خلال الزمن المحدد وقدره (٤) ثوان.

و- مهارة كشف اللعب والملعب بالإستعمال الجيد لوسائل الأحساس والإدراك السمعية والبصرية له قبل تنفيذ الركلات الحرة الثابتة المباشرة والغير مباشرة وركلات التماس والركلات الركنية ورميات المرمى.

ثانياً: فى ضرورة تطوير المتطلبات الفنية لمهارات اللعبة وعناصرها المختلفة والواجب توافرها فى اللاعبين لتتوافق مع صعوبات حرفية وفنية الأداء الواردة بقانون اللعبة:

* إن ما جاء بقانون اللعبة من مواد وضوابط تحدد ملامح وأشكال وأزمنة وطرق الأداء فيها يستوجب بالطبع من المدربين الدراسة الفنية والمهنية الجيدة والجادة والمتأنية لها لتطوير البرامج التدريبية الخاصة للعبة وللإرتقاء بعناصر الأداء البدنى والمهارى والخططى التى يجب توافرها فى اللاعبين وبما يتمشى ويساير متطلبات فنية وحرفية الأداء لهذه اللعبة الجديدة لتحقيق فعالية وإيجابية أداء لاعبيهم والسابق ذكرها بالفصل الأول.

* كما أننا فى كرة القدم الخماسية لا نستطيع وضع حدود فاصلة بين خطط اللعب الهجومية والدفاعية والتمييز بينهما لأن الفريق يلعب فيها كوحدة واحدة دفاعاً وهجوما لصغر ميدان الملعب.

* فالملعب يقسم خططيا إلى نصفين فقط (النصف الدفاعى والنصف الهجومى) حيث لا يمكن تخصيص منطقة لنصف الملعب فى خماسيات كرة القدم لأنها منطقة غير واضحة المعالم كما فى (**كرة القدم الأم**).

* فهى منطقة متداخلة بين منطقتى الدفاع والهجوم ويتم تغطيتها خططيا بتقارب مقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم أثناء تحركات اللاعبين الخططية الدفاعية والهجومية وبمسؤولية تضامنية بين لاعبى خطى الدفاع والهجوم تفرضها طبيعة اللعب وتتحكم فيها طريقة تجانس وتكامل الأداء الذى يضمن القيام بشقى اللعب الدفاعى والهجومى ونجاح تحركات الفريق الخططية.

* ومما لاشك فيه فإن هذه اللعبة الجديدة وقانونها الخاص يجسد عبئاً فكرياً وتخطيطيا كبيراً للمدربين وتحدياً حقيقياً لملكات الإبتكار والإبداع والتطوير لديهم لتحقيق معادلة فنية الأداء التى تتفق مع الضوابط الفنية للقانون ويضع على كاهلهم مسئولية التصدى لذلك.

* هذه المعادلة الفنية الغنية بعناصر التشويق والإثارة التى تفرضها طبيعة اللعب فى المساحات الضيقة والصغيرة والكثافة العددية فيها وزمن الأداء ومعدلات الأداء العالية والتى تحكم معايير اللعب فيها.

* ونظراً لضرورة أن يتمتع لاعب خماسيات كرة القدم بجميع الخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية العالية والمتميزة (البدنية والفنية والخططية والنفسية) بالإضافة إلى خصائص ومقومات اللاعب صانع اللعب فى آن واحد التى تمنحه المقدرة والقدرة على القيام بجميع الواجبات الدفاعية والهجومية معاً والتى تمكنه أن يواجه الضغوط التى تفرضها طبيعة الأداء ومتطلبات القانون والوفاء بالواجبات التى تتطلبها خطة اللعب..

* أى أن يكون اللاعب متميزاً فى الخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) وخصائص ومقومات اللاعب صانع اللعب التى تؤهله لممارسة اللعبة (لاعب شامل يتمتع بقدرات دفاعية وهجومية متميزة خاصة وفعالة).

* لأنه كلما امتلك اللاعب أكبر قدر من هذه العناصر والخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) بالإضافة إلى خصائص ومقومات اللاعب صانع اللعب أمكنه الأداء الجيد والمتميز فى دمج ومزج اللعب الدفاعى من التغطية الدفاعية والمراقبة والمهاجمة والتحفز الدفاعى واستخلاص الكرة أو تشتيتها مع اللعب الهجومى بعد النجاح فى الاستحواز على الكرة من سرعة نقل اللعب الهجومى وفتح اللعب واستغلال المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين مع النجاح فى دمج مراحل الهجوم (البدء والتحضير) مع (البناء والتطوير والإنهاء) لتحقيق الأداء الذى يناسب تطبيقات القانون.

* وليس معنى هذا أن يكون جميع اللاعبين على مستوى واحد من هذه المهارات والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية.

* ولكن يوجد لاعبون تميل طبيعتهم وصفاتهم الخاصة إلى اللعب الدفاعى بصفة أساسية وآخرون يميلون إلى اللعب الهجومى بصفة أساسية ، وتعتبر هذه صفات شخصية خاصة مميزة لأداء هؤلاء اللاعبين.

* ويستطيع مدرب الفريق الوقوف على هذه السمات الشخصية المميزة لطبيعة أداء الاعبين وتصنيفهم تبعاً لذلك وعليه ان يعمل على توظيف تلك الخصائص والمهارات والصفات لصالح الأداء الجماعى للفريق وتجنيدها لتنفيذ خطط لعب الفريق.

* كما عليه أيضاً العمل على المحافظة على هذه الصفات والمهارات وتنميتها دائماً مع ضرورة الاهتمام والعناية بتنمية صفات الشق الآخر لدى اللاعب دفاعياً كان أو هجومياً ليتحقق للاعب التوازن المطلوب لهذه المهارات والتى تؤهله لممارسة هذه اللعبة.

وبالتالى فإن مهام المدربين لتحقيق ذلك يمكن حصرها فى :

- ١- ضرورة وأهمية التركيز على تطوير جميع المهارات الفنية العالية والمتميزة للاعبين بالكرة وبدونها، والإرتقاء بها وخاصة تحت ضغط الخصم خاصة فى عملية التسليم والاستلام والتحرك بالكرة فى المساحات الصغيرة وفى أقل زمن ممكن وبرشاقة ومرونة عاليتين وكذلك المقدرة العالية على المناورة والمراوغة فى المواقف الخططية المختلفة.

* وكذلك أيضاً مهارة القدرة والسيطرة المهارية الفائقة على الاحتفاظ بالكرة خططيا (دون خطورة) إذا تطلب الموقف ذلك، حتى يمكنه فتح اللعب لنفسه والتمرير الجيد أو حتى يمكن التغلب على موقف دفاعى معين للفريق المنافس وفتح ثغرة به أو لاستهلاك الوقت مثلاً أو سحب المنافسين عليه وخلق مساحات خالية خلفهم أو لدفعهم للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة.

* وكذلك الحرص على الإرتقاء الدائم بجميع مهارات اللعبة العالية والمتميزة

بإستمرار لتكون دائماً مهارات عالية المستوى فى التنفيذ والأداء البسيط منها والمركب لتحقيق فعالية وإيجابية أداء اللاعبين فى المساحات الضيقة.

* لأن المهارات الفنية العالية والمتميزة للاعب ، تعطى اللاعب القدرة على التغلب على ضيق مساحات اللعب والتحركات وصغر زمن الأداء وتجعله قادراً على التصرف المهارى السليم فى مواجهة المنافسين فى هذه المساحات الضيقة وأقل زمن ممكن والقدرة على مواجهة أى موقف خططى يواجهه.

٢- العمل على تكثيف التدريب على التحركات الفعالة والإيجابية المؤثرة للاعبين الدفاعية والهجومية فى المساحات الضيقة بالكرة أو بدونها فردياً أو جماعياً من خلال الوحدات التدريبية لتكون الأساس الذى يعتمد عليه أداء اللاعبين.

٣- ضرورة وأهمية التركيز على تطوير الصفات البدنية والمهارات الخططية العالية والمتميزة للاعبين والإرتقاء بها دائماً من خلال الوحدات التدريبية.

* **لأن الحالة البدنية العالية والقوية للاعب** تمكن اللاعب من التغلب على متطلبات تكرارات الأداء الفنى للعبة وكثرة معدلات الأداء واللعب وسرعة دوران الكرة والكثافة العددية للاعبين وتحمل الضغوط ومعدلات الاحتكاك التى يتعرض لها اللاعب خلال الأداء والأداء الجيد والمتميز لمهارات اللعبة.

* **كما أن الحالة الخططية العالية والمتميزة للاعب** تساعد اللاعب على المتابعة الجيدة لتحركات المنافسين الخططية ومواجهتها والتغلب عليها وكذلك سرعة استغلال المواقف الخططية التى تواجه اللاعب وسرعة استغلال أخطاء المنافسين بسرعة التنفيذ الجيد للمتطلبات الفنية للقانون خلال أقل زمن وأضيق وأصغر مساحة ممكنة وبأقل جهد ممكن.

٤- الإهتمام والعناية بتنمية الصفات النفسية والإرادية للاعبين وتأصيلها بهم لتكون قاعدة انطلاق وتفجير طاقاتهم الفنية الإبداعية فى الأداء وتدفع اللاعبين إلى الجدية والمثابرة والكفاح المستمر ليناسب الأداء المطلوب للمتطلبات الفنية للعبة وتطبيقات القانون.

* **وكذلك الحالة النفسية والإرادية والذهنية العالية للاعب كما سبق الإشارة** هى التى تدفع اللاعب لتفجير كل طاقاته الفنية والبدنية والخططية بالصورة المثلى والمتميزة وتفعيل أدائه، وهى التى تضع كل هذه الصفات والإمكانات موضع التنفيذ الإيجابى والمؤثر والتى بدورها تحقق الأداء الجيد والفعال للفريق وتبلور أدائه وتضفى عليه سمات الجدية والكفاح والمثابرة وعدم التراخى والإصرار على الأداء القوى الإيجابى والفعال.

* كما تدفع اللاعب أيضاً إلى تحدى المواقف التى تواجه والإخلاص فى العملية التدريبية والحرص على الإرتقاء بباقى الصفات والعناصر الأخرى لديه والتحرك الإيجابى الدؤوب المستمر خلال الأداء لمتابعة تحركات المنافسين الدفاعية والهجومية وطبقاً لحاجة اللعب بلا كلل أو تواكل.

* ولأنها أيضاً السند الحقيقى لنجاح ما يخططه المدرب من برامج تدريبية لهذه العناصر طوال الموسم والتى تحسم بصورة قاطعة إيجابية وفعالية وإنتاجية أداء اللاعبين فى تنفيذ البرنامج التدريبى والتى تدفعهم إلى تحقيق نتائج جيدة فى المباريات وتكون لدى الفريق القدرة على اجتياز الأزمات والكبوات الطارئة التى قد يتعرض لها الفريق خلال الموسم وسرعة التغلب عليها.

٥- الاهتمام الخاص ببرامج إعداد وتدريب حراس المرمى العالى والمتميز التى تعمل على تطوير قدرته العالية والمتميزة فى مهارات حراسة المرمى المختلفة البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى تطوير والإرتقاء بمستوى مهاراته الفنية الخاصة بالتعامل مع الكرة بالقدم من استقبال وسيطرات على الكرة والتمرير والتصويب الجيد والمراوغة والضغط الدفاعى على المنافس والقطع عليه عندما يضطره الموقف الخططى إلى ذلك.

* **لأن لحارس المرمى فى خماسيات كرة القدم** مهام جوهرية وأساسية وبدونها لا يتكامل أداؤه ولا يمكنه الأداء الجيد والقيام بالمهام التى تتطلبها اللعبة وتطبيقات القانون الفنية.

* فيلعب مستوى المهارات الدفاعية الفنيـة والمهارية والخططية والنفسية العـاليـة لحـارس المرمى دواً هاماً ومـؤثراً فى إيجـابيـة وفـعاليـة واسـتـقـرار أداء الفريق ، فهو لاعب له دور متميز فى الأداء الجماعى للفريق، ويعتبر لبنة أساسية بالفريق وحلقة هامة فى العمود الفقرى للفريق تدفع باقى اللاعبين لبذل أقصى جهد فى الأداء الدفاعى ويثابرون عليه لأنهم واثقون من قدرات حارس مرماهم الدفاعية البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية.

* والعكس صحيح فحارس المرمى الضعيف يهدر جهود باقى الفريق كله بخطأ واحد منه ويصيبهم بالإحباط الشديد الذى ينال من عزيمتهم.

* كما تلعب صفات ومهارات حارس المرمى الهجومية الفنية والمهارية والخططية والنفسية العالية دوراًهاماًومؤثراً فى استقرار أداء الفريق حيث تكون بمثابة القاعدة نحو بدء وبناء وانطلاق الهجوم السريع أو فى التحضير له فى أى وقت من المباراة.

* فهو لاعب له دور مميز فى تطوير الأداء الهجومى الجماعى للفريق وتفعيله ويدفع زملائه اللاعبين إلى البذل والعطاء المستمر فى اللعب ويجعلهم واثقون من تعديل الأداء إذا تعثر أداء الفريق فى مرحلة ما، ودون أن يؤثر ذلك فيهم.

* كما يكون سبباً ودافعاً للإرتقاء بمستواهم التدريبى دائماً للتفاعل معه فى منظومة أداء واحدة يحركها فكر خططى متجانس يربط بينهم جميعا يساعدهم على ذلك المستوى الفنى والخططى المتقارب بينهم.

* وعلى العكس من ذلك فإن انخفاض مستوى حارس المرمى الهجومى يكون عائقا أمام مجهود زملائه فى سرعة تطوير الهجوم واستغلال أخطاء الفريق المنافس الخططية ولا يمكنهم من سرعة فتح اللعب واستغلال المساحات الخالية مما يعوق التنفيذ الجيد لتطبيقات القانون الفنية كما يفتت عزيمتهم ويفت فى عضدهم، ويصيبهم بالإحباط، ويهز أداءهم، كما يوقع زملائه فى الأخطاء الغير إرادية، لأنه يفقدهم الثقة فى النفس وبالتالى فى الأداء.

٦- الحرص الدائم على أن يكون تنفيذ الوحدات التدريبية ومحتواها فى إطار المتطلبات الفنية للعبة وتطبيقات القانون وتعويد اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية على تطبيق قانون اللعبة فى كل مراحل الأداء وتأصيل ذلك فيهم لتكون عادة وسمة مميزة لأداء اللاعبين وبصفة خاصة فى :

أ- **عملية التغيير الطائر** والمفتوح بحيث يتعود اللاعبون على خروج اللاعب المستبدل أولا ثم دخول اللاعب البديل حتى لا يقع تحت طائلة القانون ويعاقب بالإنذار بدون داع .

ب- **آلية سرعة تنفيذ** ركلات المرمى والتماس والركنية من مكانها الصحيح وفى الزمن المقرر (٤ ثوان) من وقت استحواذ اللاعب على الكرة مع استخدام حقه القانونى قبل تنفيذ الركلة فى أن يطلب من حكم المباراة وقوف المنافس على المسافة القانونية (٥ متر) ، لأن اللاعب لو قام بتنفيذ الركلة والمنافس لم يقف على المسافة القانونية وقطعها المنافس لن يتدخل الحكم فى اللعب لأن اللاعب هو الذى اتخذ قرار اللعب .

ت- **آلية سرعة أداء الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة** خلال الزمن المقرر هجوميا بسرعة التنفيذ وسرعة استغلال المواقف الخططية المتاحة والتعامل معها دفاعياً بسرعة تنظيم حائط الصد فيها والتركيز الشديد فى مراقبة المنافسين .

ث - **التعود الدائم على عدم الوقوع فى سلسلة الأخطاء** المتعاقبة دفاعياً والعمل على إيقاع المنافسين فيها هجومياً .

جـ - **التدريب المستمر على تنفيذ ركلات** الجزاء بنوعيها خلال جميع الوحدة التدريبية .

حـ - **الإلتزام باللعب على صفارة الحكم** (حتى إذا حدثت مخالفة) والتركيز فى اللعب لحين صدور قرار الحكم .

٧- غرس المهارات الجديدة التى تتطلبها مواصفات الأداء فى اللعبة من صغر مساحات الحركة والمناورة وصغر زمن المباراة وارتباط الأداء بالزمن والسابق ذكرها

وتطبيقات القانون مثل:

أ- **مهارة مقدرة اللاعب على القيام باللعب كخط من** خطوط اللعب بمفرده (عرضيا أو طوليا) فيعمل كخط قطع واعتراض دفاعى أمامى عند فقد الكرة فى النصف الهجومى لتعطيل وعرقلة تطوير الهجوم المرتد .

* أو يلعب كخط هجومى عند الحصول على الكرة لتطوير أو إنهاء الهجوم .

* أو كخط دفاعى متأخر فى مواجهة الهجمات المرتدة لتعطيل وتأخير هذا الهجوم نسبيا لحين إرتداد زملائه للسند الدفاعى .

ب- **مهارة تعود اللاعب دائماً على آلية الإرتداد السريع** فور فقد الكرة للتغطية الدفاعية، وأن يكون هذا الإرتداد بظهره إن أمكن ذلك أثناء عودته للقيام بالتغطية الدفاعية عندما تكون الكرة أمامه فقط أو الإرتداد الأمامى الجانبى الذى يمكنه من رؤية الكرة وهى فى حوزة المنافس وكيفية صرفه .

ت- **وكذلك مهارة آلية سرعة التنفيذ** الجيد لعملية التغيير الطائر السليم والصحيح خلال المباراة .

ث- **مهارة ربط الأداء بالزمن والإحساس** بمرور الوقت مهارة هامة وخاصة باللعبة تتناسب مع صعوبات الأداء والتطبيقات الفنية للقانون لأن مهارة إحساس اللاعبين بمرور الزمن خلال الأداء مهارة عملية تضع مفردات الأداء وفنياته موضع التنفيذ الصحيح الذى يناسب سرعة اللعب وبدونها يكون الأداء لا يتناسب مع طبيعة اللعب ومتطلباته الفنية وبالتالى ينعكس بالخطورة على نتائج الفريق وعلى فاعلية أدائه وإيجابيته .

جـ- **مهارة كشف اللعب والملعب** بالإستعمال الجيد لوسائل الأحساس والإدراك السمعية والبصرية له قبل تنفيذ الركلات الحرة والثابتة .

٨- ابتكار وتنويع أشكال وأساليب جديدة للتدريب على المهارات الفنية والخططية العالية المختلفة للعبة وربطها دائماً بالزمن تماثل وتحاكى المواقف الفعلية

والعملية التى تحدث فى المباريات وتتوافق مع طبيعة اللعب الفعلى فى المباريات لكى يتعود اللاعبون ذلك وتكون لديهم آلية هذا الأداء المتميز.

٩- تطويع ما سبق ليتناسب مع معدلات الأداء الفنى العالى المتكرر المطلوب لهذه اللعبة الجديدة، وبما يتمشى مع ما جاء بنصوص القانون وما تحتويه من أساليب فنية فى الأداء وتطبيقاته الفنية المختلفة بدأ من المادة (١٢)والمواد التالية لها.

* لأنه وكما سبق الإشارة إليه فإن المادة (١٢) بالذات والمواد التالية لها تعتبر أهم مواد قانون اللعبة التى تؤثر فى طرق الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين وتؤثر بشكل جوهرى ومباشر على مجريات اللعب وتحدد شكل الأداء وإيجابيته وفعاليته من عدمه لأنها تتضمن الكثير والعديد من تحديد وبلورة صور وأشكال وطرق أداء اللاعبين وربطها بالزمن والتى ترتبط أيضاً بالأخطاء الفنية المتنوعة التى قد يقع فيها اللاعبون والتى وردت بهذه المواد.

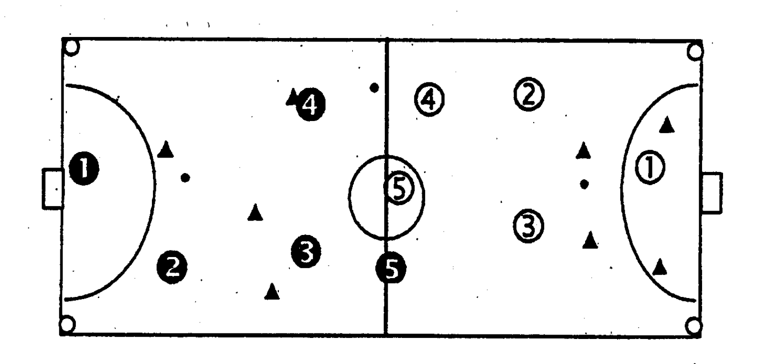
* وهذه الجزئية الهامة والحيوية هى التى تحدد شكل ومستوى الفريق وآليات عمله الفعالة وبناء مقومات عناصره الأساسية وهى التى ترجح كفة الأداء الفنى لفريق على آخر وتميزه عن الآخرين.

* كما أن هذه المواد هامة جداً للاعبين للتعرف على هذه الأخطاء الفنية ودراستها والتدريب على تجنب الوقوع فيها والإرتقاء بمستواهم البدنى والمهارى والخططى التى تمكنهم من التعامل معها بفاعلية، وبالتالى يعود مردوده الجيد وينعكس عى الفريق ونتائجه.

* بل هى تعتبر العامل الأساسى وعصب أداء اللاعبين فى هذه اللعبة والمحك الحقيقى لإظهار قدرات اللاعبين الإبداعية الخاصة فى مواجهة المتطلبات الفنية العالية اللازمة للعبة ومسايرتها وتطويعها لتحقيق الأداء الجيد المرجو للفريق.

١٠- تعويد اللاعبين على التدريب فى وجود صعوبات وعقبات إضافية أمامهم (مثل :وضع عدد من الأقماع البلاستك أو الحواجز فى زوايا مختلفة فى

الملعب تحد من تحركات اللاعبين - تبدأ بـعدد (٢) فى كل نصف ملعب وتزداد الصعوبة بالتدريج كلما إرتفع مستوى الأداء المهارى للاعبين) لتعويدهم على الأداء والتحرك فى وجودها رغم ضيق المساحات فيكتسبوا رشاقة ومرونة التحرك فى أقل المساحات وتتأقلم استجاباتهم العضلية والعصبية على حرفية هذه المهارة حتى إذا ما لعبوا فى الملعب الحر كانت تحركاتهم أكثر دقة وتركيز وفعالية وتكون آلية أدائهم أكثر خطورة وإيجابية . انظر الشكل رقم (١٠)



شكل (١٠)
يوضح وضع صعوبات (أقماع) أمام اللاعبين لتعويدهم على الأداء والتحرك فى وجودها رغم ضيق المساحات وزوايا التمرير.

١١- الحرص الدائم على إعداد البرامج التثقيفية الدورية والمستمرة للاعبين والنظرية منها بالشرح والتحليل للتحركات الخططية الخاصة باللعبة وكذلك ابتكار المواقف العملية فى الملعب للتدريب عليها لتطوير فكر اللاعبين الخططى بالمستوى الذى يناسب سرعة الأداء ومعدلات اللعب العالية.

١٢- بث حب اللعبة فى اللاعبين من خلال التدريبات التنافسية والتشويقية والمثيرة التى يبتكرها المدرب لتطوير أداء اللاعبين والتى تبث فيهم جدية الأداء والإنضباط فى التدريب لتأكيد قدراتهم الذاتية وتحدى أنفسهم لإظهار ملكاتها وإمكاناتهــا الكامنة مما يجـعلهم يقــدمــون على التــدريب بشــوق وشــغف.

١٣- كذلك تظهر الأهمية البالغة لتدريبات الإطالة والمرونة للاعبين قبل وبعد التدريب أو المباراة، وكذلك أهمية الإحماء الجيد والمناسب والمستمر لتنبيه أجهزة الجسم الوظيفية بمتطلبات الأداء فى المباراة أو التدريب، وتدريب اللاعبين على كيفية إعداد وتجهيز أنفسهم فى أى وقت وفى الظروف المختلفة.

* وفى هذه الجزئية يجب ألا ننسى الاهتمام والعناية الخاصة بإعداد **وتجهيز اللاعبين البدلاء أصحاب التغيير الطارىء الذى** يجب أن يكونوا دائماً مستعدون وجاهزون للاشتراك المفاجىء ولأكثر من مرة فى المباراة، وذلك بأن يعود اللاعب نفسه دائماً أثناء جلوسه بأداء تمرينات الإطالة والمرونة والتدليك السطحى لنفسه لتنشيط الدورة الدموية بالعضلات وتدريب اللاعبين على كيفية إعداد وتجهيز أنفسهم فى أى وقت وفى الظروف المختلفة، والتركيز فى مجريات اللعب وفهم أسلوب أداء وتحركات المنافس لتهيئة نفسه للاندماج السريع فى اللعب فور نزوله أرض الملعب وتنفيذ المهام المكلف بها.

١٤- يجب على الجهاز الفنى الاشراف المباشر والمستمر لتوفير الغذاء الجيد المتـوازن والغنى بمواد الطاقه (الكربوهيـدرات) خـلال الموسم التـدريبى بصـفـة مستمرة وخاصة قبل المباراة بيومين على الأقل والتى تعمل على تكوين مخزون

من مواد إنتاج الطاقة (الجليكوجين) بالكبد والعضلات لإمداد اللاعب بإنتاج وفير من الطاقة خلال الأداء تمكن اللاعب من الأداء لفترة أطول، وتوعية اللاعبين بالأسس الغذائية العلمية والصحية المناسبة لتكون عاملاً مساعداً لهم على الأداء الجيد النشط والفعال.

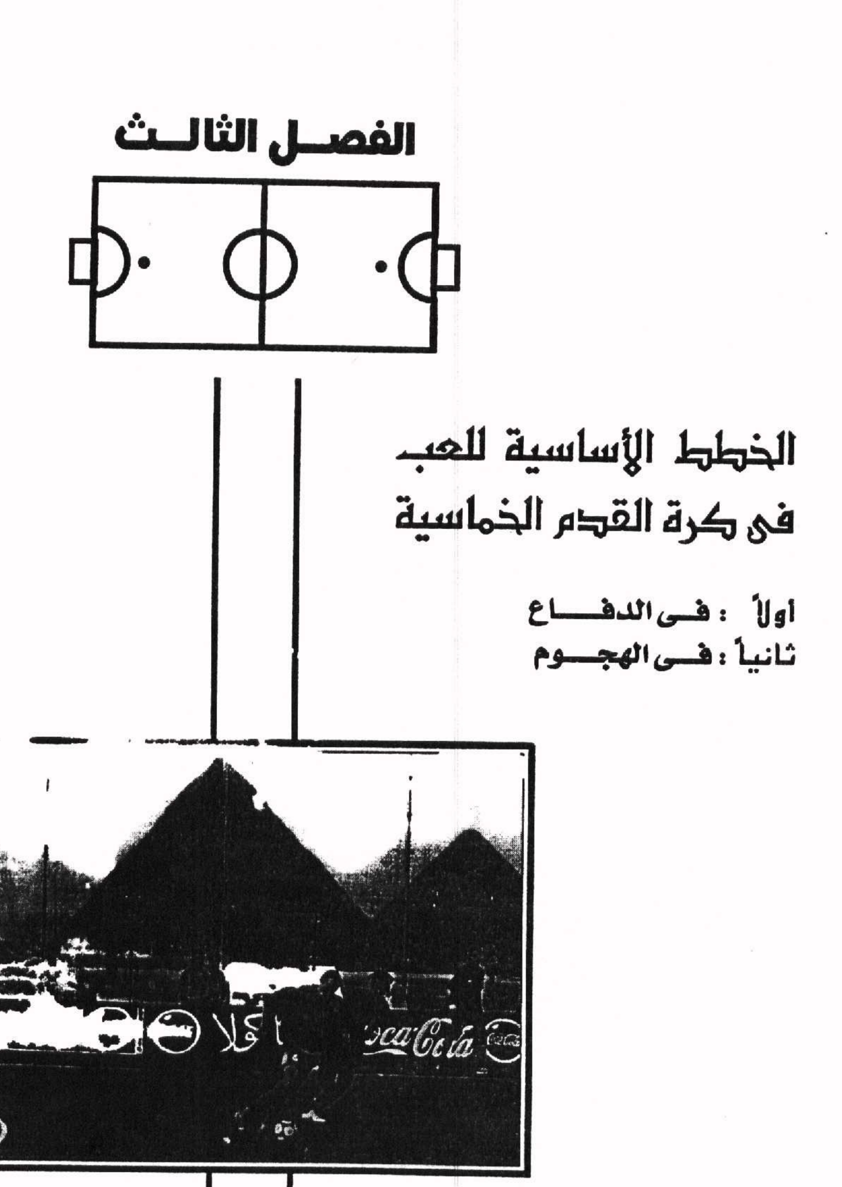
١٥- ويجب أن يعطى المدربون أهمية وخاصة جدية وحقيقية لإجراء الاختبارات والمقاييس للاعبين فى بداية الموسم وخلاله والحرص عليها وفق خطة مناسبة وتقييم مدى ملاءمة مستوى اللاعبين الذى وصلوا إليه فى هذه الاختبارات المقاييس مع محتوى الخطة التدريبية ، وهل حققت الخطة أهدافها بالارتفاع بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى الفورمة الرياضية المطلوبة أم تحتاج للتعديل،على أن تسجل لكل لاعب أرقامه التى حققها فى هذه الاختبارات والمقاييس وفق رسم بيانى يوضح مستواه الفنى والبدنى والخططى والنفسى على مدار الموسم.

* من ذلك نتبين الأهمية القصوى لدور المدربين فى تنمية وثقل العناصر البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية الدفاعية والهجومية المتميزة التى يجب توافرها فى لاعبى كرة القدم الخماسية للوصول للفورمة الرياضية العالية التى تتوافق مع المتطلبات الفنية للعبة.

لأن لاعب كرة القدم الخماسية لاعب يجب أن يتميز بالقوة البدنية العالية التى تمكنه من تحمل الأداء العالى والمتكرر ولاعب مهارى وخططى متميز أيضاً كما يتصف بسمات إرادية ونفسية وذهنية عالية جداً أيضاً تفوق لاعب كرة القدم العادية.

ولذلك نجد أن أى لاعب فى كرة القدم الخماسية يمكنه اللعب ضمن فرق (كرة القدم الأم) ويكون أداؤه عالياً ومتميزاً . والعكس غير صحيح. فليس كل لاعب فى (كرة قدم الأم) يمكنه اللعب فى فرق كرة القدم الخماسية.

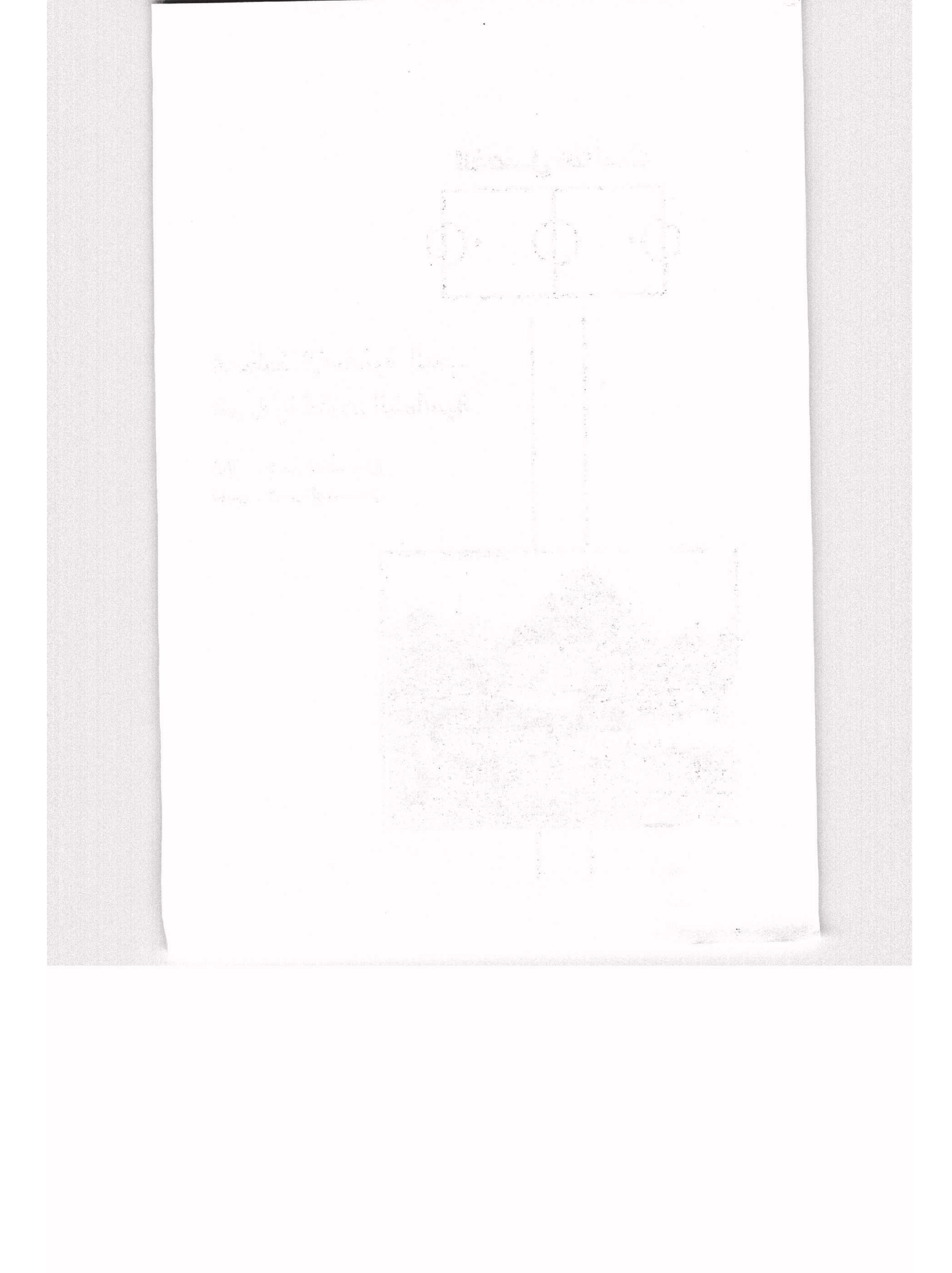
الفصل الثالث



الخطط الأساسية للعب في كرة القدم الخماسية

أولاً : في الدفاع

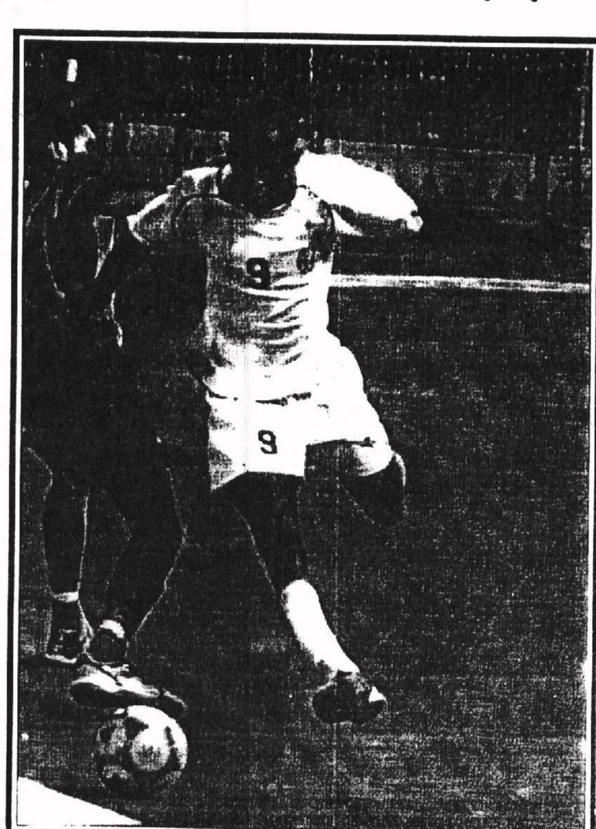
ثانياً : في الهجوم



الفصل الثالث

الخطط الأساسية للعب فى كرة القدم الخماسية فى الدفاع والهجوم

* فى كرة القدم الخماسية لا نستطيع وضع حدود فاصلة بين خطط اللعب الهجومية والدفاعية والتمييز بينهما لأن الفريق يلعب فيها كوحدة واحدة دفاعا وهجوماً نصف ميدان الملعب



* ومجازاً يمكن تقسيم الملعب خططياً إلى نصفين فقط (النصف الدفاعى والنصف الهجومى) حيث لا يمكن تخصيص منطقة لنصف الملعب فى خماسيات كرة القدم لأنها منطقة غير واضحة والمعالم كما فى (**كرة القدم الأم**) لا يكاد يراها اللاعبون، وهى متداخلة بين منطقتى الدفاع والهجوم ويتم

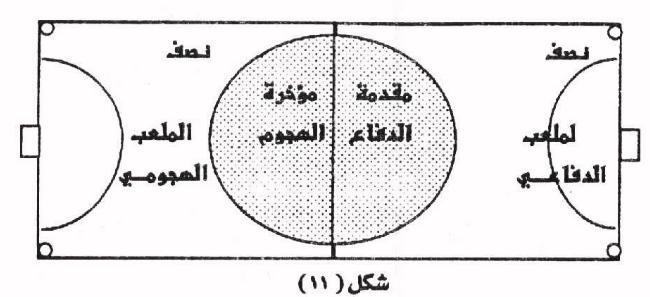
تغطيتها خططيا بتقارب مقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم أثناء تحركات اللاعبين الخططية الدفاعية والهجومية وبمسؤولية تضامنية بينهما تفرضها طبيعة اللعب **وتتحكم فيها طريقة التحرك الجماعي للفريق والشكل الرباعي** الذى يتخذونه في تحركاتهم وتحديد مواقعهم لتغطية مساحات اللعب الدفاعية والهجومية، وهو ما يجب التركيز على التدريب عليه بإستمرار لتحقيق تجانس وتكامل الأداء الذى يضمن القيام بشقى اللعب الدفاعى والهجومى ونجاح تحركات الفريق الخططية.

* وهذا التقسيم ليس الهدف منه تحديد اختصاصات اللاعبين لأنه كما سبق أن أشرنا أن اللاعبين يجب أن يتميزوا جميعا بمهارات اللعب الهجومى والدفاعى معاً (**ولكنه تقسيم مجازى**) الغرض منه تقدير حجم خطورة المنافس عند امتلاكه الكرة وعند تنفيذ الفريق للتحركات الخططية أثناء اللعب والقيام بأساسيات اللعب الدفاعى والهجومى بكل منطقة.

* فخطورة الفريق المنافس تقل كلما كانت الكرة معه فى نصف ملعبه الدفاعى) (الهجومى للفريق الآخر) وتزداد خطورته إذا تخطت الكرة نصف ملعبه الدفاعى متجهة إلى المرمى الآخر فى نصف ملعبه الهجومى (الدفاعى للفريق الآخر) خاصة مع الزيادة العددية للفريق المنافس فى الهجوم وكثرة تحركاته الفعالة بدون كرة.

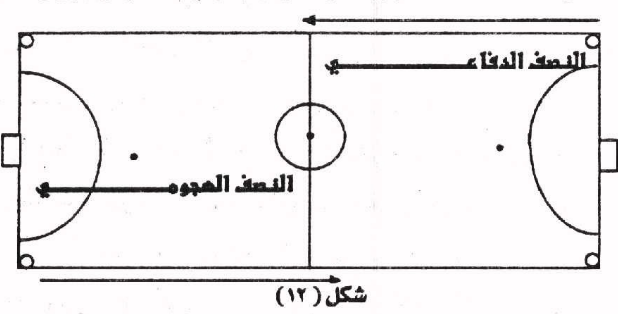
* كما أن فى هذا التقسيم للملعب لا يمكن توزيع مراحل الهجوم عليه مثل (**كرة القدم الأم**) من (**بدء وتحضير وبناء وتطوير وإنهاء**) لأنه مع مساحة الملعب الصغير وزمن الأداء لا يمكن من تطبيق هذا التقسيم مطلقاً، بل نجد أن هذه التقسيمات متداخلة وفورية، فيمكن (**البدء والتحضير**) معاً للهجوم ثم (**بناء وتطوير وإنهاء الهجمة**) مرة واحدة.

انظر الأشكال أرقام (١١) ورقم (١٢) ورقم (١٣)



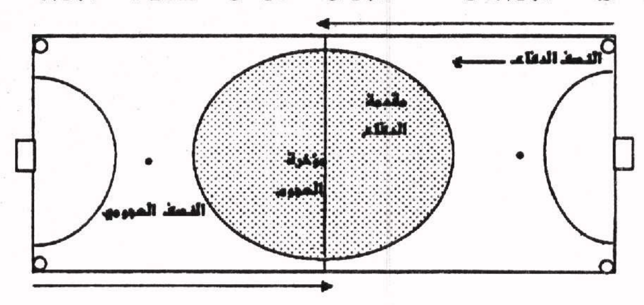
شكل (١١)

يوضح تقسيم ملعب كرة القدم الخماسية خططياً إلى نصفين فقط الدفاعى والهجومى ونلاحظ عدم وجود منطقة خاصة لنصف الملعب ولكن يقوم بتغطية تلك المساحة مقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم ، وهى مسئولية تضامنية تحددها خطط اللعب وتدخل ضمن مهام المراكز الدفاعية والهجومية .



شكل (١٢)

يوضح تقسيم ملعب خماسيات كرة القدم خططياً إلى نصفين فقط ، النصف الدفاعى الذى يمكن بدء وبناء الهجوم به والنصف الهجومى الذى يمكن تطوير وانهاء الهجوم به .



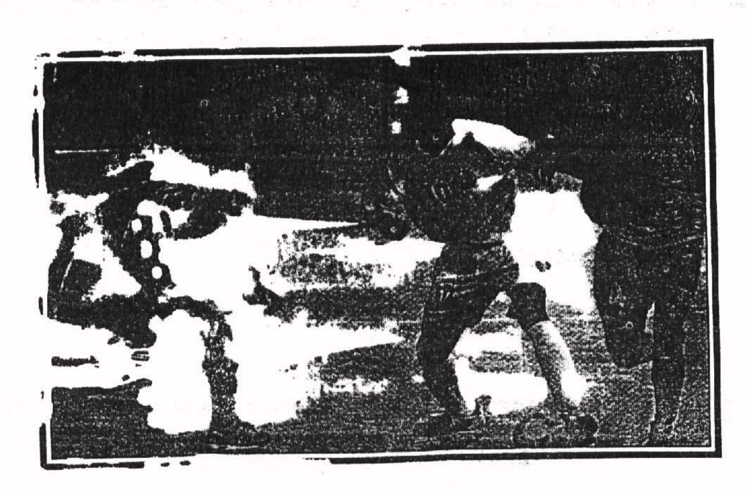
شكل (١٣)

يوضح تداخل منطقة الوسط بين منطقتين الدفاع والهجوم ويتم تغطيتها بتقارب مقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم أثناء تحركات اللاعبين الخططية الدفاعية والهجومية بمسئولية تضامنية بينهما تفرضها طبيعة اللعب وتتحكم فيها طريقة تحرك اللاعبين .

* ويتوقف هذا الأداء الخاص والمتميز على الصفات السابق ذكرها والعناصر التى يجب أن تتوافر فى لاعب كرة القدم الخماسية ، فكلما إمتلك أكبر قدر من هذه العناصر أمكنه الأداء الجيد والمتميز فى دمج (البدء والتحضير) مع (البناء والتطوير والإنهاء) فى الهجوم .

* كما ينتج عن ذلك زيادة العبء البدنى والعصبى على اللاعب لكثرة معدلات اللعب والأداء وكثرة الاستجابات العضلية والعصبية لمتطلبات الجهد العضلى المستمر والقرارات المختلفة والانعكاسات العصبية وردود الأفعال الكثيرة فى المواقف المختلفة فيصيبه الإجهاد السريع فيستنفذ اللاعب بسرعة مخزون الطاقة بالعضلات (الجليكوجين) وبالتالى تقل سرعة استجاباته الحركية والعصبية خلال زمن قصير فيهبط منحنى دقة الأداء .

* **ومن هنا جاءت فكرة التغيير الطائر والمستمر ليعوض** استنفاذ طاقة اللاعبين وبالتالى هبوط مستوى وقوة أداء الفريق الناتج عن سرعة اللعب ودوران الكرة والحركة المستمرة وزيادة معدلات اللعب والأداء وإجهاد الجهازين العضلى والعصبى للاعبين، ولإمكان استمرار الفريق فى الأداء الإيجابى المؤثر والفعال



أولاً: فى الدفاع :

وعناصر الدفاع فى كرة القدم الخماسية هى :

أ - المهارات الدفاعية الأساسية .

ب - أساسيات خطط اللعب الدفاعية (مبادىء اللعب الدفاعية) .

جـ - الخطط الدفاعية العامة .

د - طرق ووسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية .

هـ - خطط اللعب الدفاعية للضغط على المنافس .

و - فى خطط اللعب الدفاعية فى المواقف الثابتة .

ن - ملاحظات دفاعية هامة .

(أ) المهارات الدفاعية الأساسية :

وتنقسم إلى : -

أولاً : مهارات بدون كرة:

١ - الجرى التفاعلى الإيجابى مع متطلبات اللعب (وهو جميع أنواع الجرى والتحركات الهادفة التى يقوم بها المدافع خلال قيامه بدوره الدفاعى)

وأهدافـــه:

* الجرى فى اتجاه مهاجم مستحوز على الكرة .
* الجرى لسند وتغطية زميل .
* الجرى أثناء تنفيذ خطة الدوامة الدفاعية ضد الضغط الهجومى للفريق المنافس .
* الجرى فى اتجاه مهاجم غير مستحوز على الكرة لمراقبته والضغط عليه .
* الجرى لتغطية المرمى .
* الجرى لسرعة تنظيم حائط الصد فى الركلات الحرة على الفريق .
* الجرى فى اتجاه مساحة مطلوب مراقبتها وتغطيتها .
* الجرى للإرتداد السريع للتغطية الدفاعية .

* الجرى الأمامى والجانبى لفتح اللعب بعد استحواز الفريق على الكرة لتلقى تمريرات زملائه.

٢- الوثب (العمودى والطويل) لتشتيت الكرة أو مهاجمة ومزاحمة خصم بالرأس أو بالكتف أو بالصدر أو بالقدم.

٣- تحفز المدافع (وهو اتخاذ المدافع أقصى درجة استعداد للتعامل مع الموقف الدفاعى الذى يواجهه).

٤- التوقع، ويكون بربط تحركات المهاجم المستحوز على الكرة وزملاؤه المهاجمون مع اتجاه وسرعة اللعب والمساحات الخالية فى النصف الدفاعى ومناطق تواجد زملاؤه المدافعون.

ثانياً: مهارات بالكرة:

١- مهاجمة الكرة فقط، للحصول عليها من المهاجم أو تشتيتها أو للسيطرة عليها أو مهاجمة الكرة فى مساحة خالية.

٢- التحجيز والتحضين على الكرة.

٣- التمرير الجيد عند قطع الكرة بطرقة المختلفة.

٤- التصويب الجيد.

٥- الجرى بالكرة.

٦- القدرة على المراوغة بالكرة إذا تطلب الموقف ذلك وربطها بالموقف الخططى الذى يواجهه الفريق.

٧- ضرب الكرة بالرأس.

٨ - الزحلقة والإنزلاق لتشتيت الكرة بشرط عدم اشتراك المتنافسين فيها

ثالثاً: المهارات الدفاعية الخاصة والمتميزة لحارس المرمى فى كرة القدم الخماسية:

وهى الصفات والمهارات الخاصة لحارس المرمى وقدراته الدفاعية العالية والمتميزة الهامة والمؤثرة فى فعالية وإيجابية الأداء فى كرة القدم الخماسية.

* لأن المستوى العالى والمتميز للمهارات الدفاعية الفنية والمهارية والخططية والنفسية لحارس مرمى كرة القدم الخماسية يلعب دوراً هاماً ومؤثراً فى إيجابية وفعالية واستقرار أداء الفريق.

* فهو لاعب له دور متميز فى الأداء الجماعى للفريق، ويعتبر لبنة أساسية بالفريق وحلقة هامة فى العمود الفقرى للفريق تدفع باقى اللاعبين لبذل أقصى جهد فى الأداء الدفاعى ويثابرون عليه لأنهم واثقون من قدرات حارس مرماهم الدفاعية البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية.

* والعكس صحيح فحارس المرمى الضعيف دفاعيا يهدر جهود باقى الفريق كله بخطأ واحد بسيط منه ويصيبهم بالإحباط الشديد الذى ينال من عزيمتهم ويعرقل قدراتهم على الكفاح والمثابرة فى الأداء كما يعوق استمرار جهودهم لتصحيح الأداء وتعديل النتيجة وذلك عند تماديه واستمراره فى الأخطاء.

*** ويمكن تحديد صفات ومهارات حارس المرمى الدفاعية التى تجعله سداً منيعاً أمام المرمى فى عيون زملائه ومنافسيه فى :**

١- تمتعه ببنيان بدنى قوى يفعل قدراته الفنية الدفاعية فى حراسة المرمى.

٢- قدرته المهارية الدفاعية العالية فى التعامل مع الكرات المتنوعة المسددة إليه التى تشمل:

* مسك الكرة الأرضية.
* مسك الكرة العالية متوسطة الارتفاع.
* مسك الكرة العالية فى ارتفاع الرأس.
* السيطرة بالقدم على الكرة المرتدة إليه من زملائه.

* الارتماء على الكرة لإبعاد الكرات الأرضية.
* الارتماء على الكرة لإبعاد الكرات متوسطة الارتفاع.
* التصدى الصحيح للكرات العرضية.
* ضرب الكرة بالقبضة لتشتيتها من فوق رؤوس المهاجمين.
* التوقيت الصحيح وكيفية الخروج للتعامل مع الكرات العالية.
* إتخاذ الوضع الآمن الصحيح فى استقبال الكرات المسددة عليه أو الممررة إليه.
* ثقته فى نفسه وفى قدراته المهارية والخططية على التصدى لركلات الجزاء بنوعيها بالتركيز على الكرة فقط وبالوقفة الصحيحة فى مواجهة اللاعب الراكل وبالجرأة فى التصدى للتصويب القوى وبالتوقع لاتجاه التسديد.
* رشاقته ومرونته العاليتين فى التحرك الدفاعى الرشيق للدفاع عن مرماه إلى خط الكرة لسد زوايا التسديد أمام المهاجمين بخفة واقتدار وسرعة رد الفعل المناسبة وشجاعته فى إتخاذ القرار المناسب وإختيار التوقيت الآمن للخروج من المرمى لملاقاة واعتراض المهاجم المنفرد به لتضييق زوايا المرمى عليه والتحرك والتقدم الجيد لمقابلته وقفل زاوية التسديد أمامه.

٣- المستوى المهارى الجيد لحارس المرمى فى التعامل الدفاعى والهجومى مع الكرة بالقدم فى الاستقبال والتمرير والسيطرات المتنوعة على الكرة والمراوغة أحيانا وفى التعامل الجيد مع الكرات المرسلة خلف زملائه المدافعين إما بالتمرير أماماً أو تشتيتها من أمام المهاجمين لأنه يشكل غطاءاً متأخراً وعمقاً دفاعياً أخيراً للفريق فقد يضطره الموقف الخططى الدفاعى للفريق للعب كمدافع متأخراً أحياناً أخرى.

٤- قدرة حارس المرمى على التركيز العالى الدائم فى مجريات اللعب الدفاعية وتحركات المنافسين الهجومية وعلى كشف الملعب والكرة ومراقبة مناطق الدفاع المؤثرة وقفل زوايا التسدد إليها ومواقع زملائه المدافعين.

٥- فهم حارس المرمى الكامل لقانون اللعبة وبفكر خططى دفاعى عالى يستطيع معه قراءة تحركات زملائه الدفاعية وتحركات المهاجمين والتعاون والتفاهم التام فى الأداء مع زملائه وفى استغلال تطبيقات القانون الدفاعية والتى تتمثل فى :

أ- سرعة توجيه زملائه والتعاون معهم لسرعة عمل حائط الصد الصحيح فى الركلات الحرة المباشرة الخمس الأولى بكل شوط.

ب- سرعة توجيه زملائه والتعاون معهم فى عمل حائط الصد الصحيح فى الركلات الحرة الغير مباشرة.

ت- توجيه زملائه البناء لعمل التغطية الدفاعية اللصيقة والواجبة عند تنفيذ الفريق المنافس لركلات التماس القريبة من العمق الدفاعى أو الركلات الركنية.

ث - التنبيه المباشر لزملائه عن المواقع الدفاعية المؤثرة الخالية من الرقابة.

جـ- اليقظة التامة فى النداء على زملائه المدافعين لسرعة الأرتداد السريع للتغطية الدفاعية فور فقد الكرة.

حـ- الاشتراك مع زملائه فى التنفيذ الجيد لخطة الدوامة الدفاعية أثناء الضغط الهجومى للفريق المنافس.

خـ- التعامل الدفاعى الجيد والآمن والبعيد عن التهور والخطورة طبقاً للقانون فى التزحلق الدفاعى مع المهاجمين عند الدفاع عن مرماه.

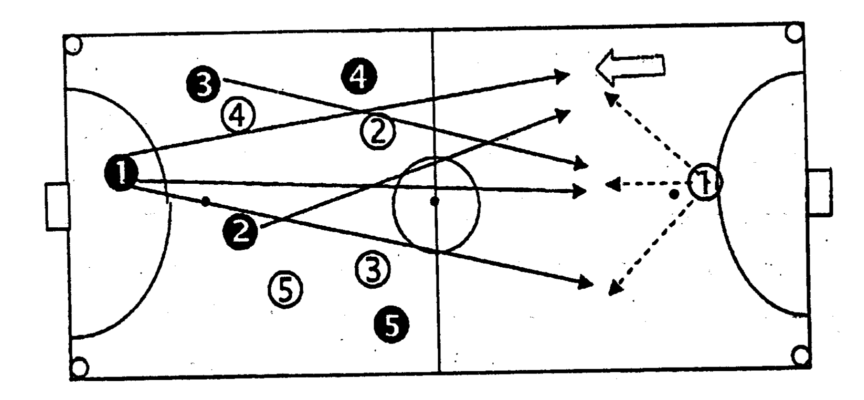
* وهذا الفهم والفكر الخططى الدفاعى يمكن حارس المرمى من التعامل الجيد مع سرعة معدلات أداء اللعب ومتطلباته وطبقاً للمواقف الدفاعية المختلفة.

٦- التوازن النفسى والعصبى والشخصية القوية والمؤثرة لحارس المرمى التى تجعله قادراً على النجاح فى القيام بالدور التوجيهى والتنبيهى لزملائه من الخلف والنداء عليهم بحكم موقعه العميق خلفهم لأى ملاحظات دفاعية.

* وهو التوجيه الواعى والمهذب والبناء والمستمر لزملائه لتغطية المساحات الشاغرة، أو مراقبة مهاجم خالى من الرقابة، أو للارتداد السريع للتغطية الدفاعية،

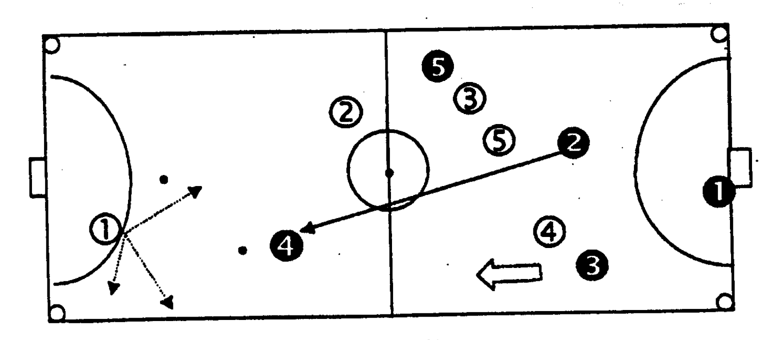
على أن يكون بالأسلوب الملائم الذى يناسب زملائه بحكم موقعه العميق خلف الفريق لتكون استجابتهم له وتفاعلهم معه فورياً وبما يحقق تجانس وانسجام أداء اللاعبين وتقدم الفريق.

انظر الشكل رقم (١٤) ورقم (١٥)



شكل (١٤)

يوضح قيام حارس المرمى بالتغطية الدفاعية للتمريرات الطويلة خلف المدافعين بالقدم.



شكل (١٥)

يوضح قيام حارس المرمى الأبيض بالواجب الدفاعى بالخروج من مرماه لإعتراض المهاجم بالكرة والقطع عليه وملاقاته عندما ينفردا به لقطع الكرة أو تشتيتها.

ب) اساسيات خطط اللعب الدفاعية (مبادىء اللعب الدفاعية)

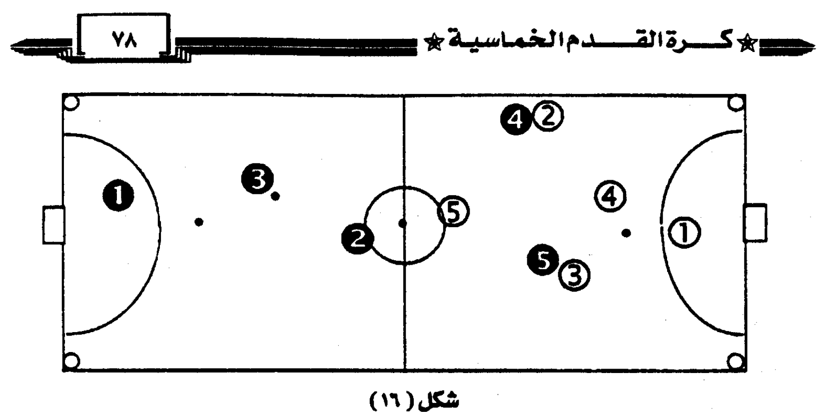
١ - العمق الدائم فى الدفاع : وأقول الدائم - عكس ما فى (**كرة القدم القدم**) لأن مساحات اللعب الكبيرة فى (**كرة القدم الأم**) تمكن اللاعبين من تغطية زميلهم وإصلاح أخطاء العمق الدفاعى التى تحدث خلال الأداء.

* أما فى كرة القدم الخماسية، فضيق وصغر مساحات الملعب لا يعطى فرصة للاعبين لتصحيح وضع أنفسهم أو وضع زملاؤهم الدفاعى الخاطىء، ويتسبب هذا الوضع الدفاعى الخاطىء للمدافع الذى لا يغطيه زملاؤه بعمق دفاعى جيد ، يتسبب فى تشكيل الخطورة الأكيدة والمباشرة على الفريق وهو ما يجب عدم الوقوع فيه أو تعرض الفريق له.

* لذا يجب تواجد لاعب مدافع متأخراً بصفة مستمرة ودائماً يكون رأس مثلث العمق الدفاعى (يلعب كظهير قشاش أو ليبرو) طبقاً لطريقة اللعب يتقدم خلف زملاؤه إلى خط منتصف الملعب فقط، وإذا اضطرته طبيعة اللعب إلى التقدم أماماً بالكرة ، فلابد أن يحل زميل له مكانه فوراً وبدون إبطاء،لأخذ العمق الدفاعى للفريق وتأمين الدفاع، وطبقاً لطريقة اللعب المتفق عليها.

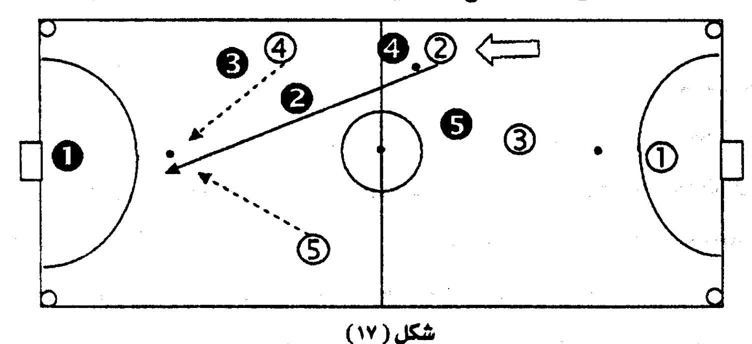
* والعمق الدفاعى فى كرة القدم الخمسية يعتبر من أهم أساسيات خطط ومبادىء اللعب الدفاعى لأنه يحقق التغطية الدفاعية الواجبة للفريق دائماً أثناء الأداء ويؤمن أداء الفريق فى المراحل المختلفة دفاعية كانت أو هجومية التى تتطلبها طبيعة اللعبة وصغر مساحات اللعب والمناورة.

* ففى أثناء تحول الفريق من الدفاع إلى الهجوم يكون من الضرورى أن تكون تحركات الفريق الهجومية بطريقة تضمن تمتع الفريق بالعمق الدفاعى الجيد اللازم عند فشل الهجمة أو قطع الكرة. انظر الشكل رقم (١٦) و (١٧)



شكل (١٦)

يوضح العمق الدفاعى الجيد للفريق الأبيض الذى يضمن للفريق التغطية الدفاعية الواجبة لمناطق الدفاع المؤثرة ويمنع المهاجمين من إختراق العمق الدفاعى للفريق .



شكل (١٧)

يوضح إنتشار دفاعى غير جيد وعدم وجود العمق الدفاعى للفريق الأسود . حيث يمكن للاعب رقم (٤) واللاعب رقم (٥) تلقى تمريرة الاعب رقم (٢) فى العمق الدفاعى خلف المدافعين .

٢- الإلتزام بالدوامة الدفاعية والتحرك فى شكل رباعى ضاغط .

* يحتاج الدفاع فى كرة القدم الخماسية إلى التركيز الشديد فى مراقبة تحركات المهاجمين والضغط المستمر عليهم كما يجب المثابرة والكفاح مستمرين من اللاعبين فى مراقبة تحركات المهاجمين بالرقابة الجادة واللصيقة التى تحول دون تحركهم بسهولة والضغط عليهم لمنعهم من الإستلام ومواجهة المرمى . وفى نفس الوقت عدم الوقوع فى شرك الخداع والتحركات وتبادل المراكز التى يقوم بها المهاجمون بغرض خلخلة وتمشيط الدفاع وفتح الثغرات به للاختراق والتصويب

* ولكى تتحقق التغطية الدفاعية الفعالة والواجبة للفريق فإن تحركات الفريق الدفاعية عند فقد الكرة يجب أن تكون فى أربع رؤوس لشكل رباعى دفاعى ضاغط يغطى بسرعة مواقع الدفاع المؤثرة بحيث تحقق قاعدته المائلة العمق الدفاعى المطلوب والضغط على المهاجمين فى منطقة الدفاع الأخيرة والخط المائل المواجه له لعمل الضغط الواجب على المهاجمين فى المنطقة الأمامية.

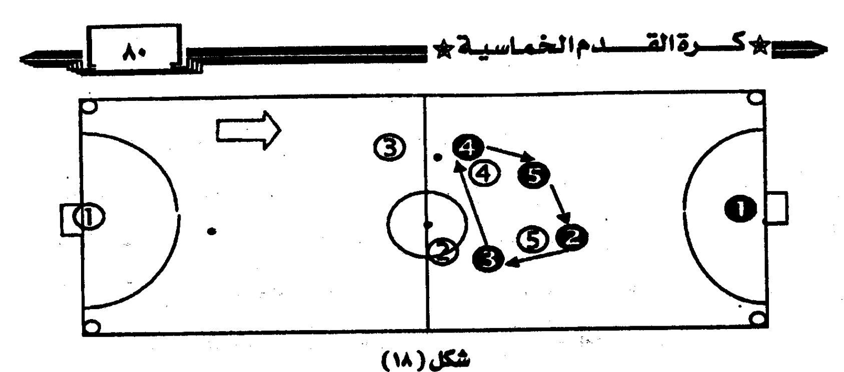
* ويمثل كل لاعب بالفريق أحدرؤوس هذا الشكل الرباعى الدفاعى الذى يضمن عدم التواكل بين اللاعبين فى القيام بالتغطية الدفاعية الواجبة للفريق فى أى وقت وتوفير العمق الدفاعى الدائم واللازم للفريق.

* ويحدد ملامح هذا الشكل الدفاعى ومدى مساحته وأبعاده موقع فقد الكرة ومراكز اللاعبين المنافسين والمساحات الدفاعية الخالية المؤثرة وبحيث يغطى الشكل معظم هذه المساحات الدفاعية المؤثرة لتحقيق سرعة التغطية الدفاعية والعمق الدفاعى الفورى المطلوب للفريق.

* ومساحة هذا الشكل الدفاعى الرباعى قد تكون واسعة عند فقد الكرة فى الأمام فى النصف الدفاعى للفريق المنافس ثم تضيق بالتدريج مساحة هذا الشكل الدفاعى كلما اقترب الهجوم من النصف الدفاعى للفريق، حتى تصبح مساحة هذا الشكل الرباعى الدفاعى أقل ما يمكن وتتقارب أضلاعه فى منطقة العمق الدفاعى أمام المرمى لقفل العمق الدفاعى أمام المهاجمين لمنعهم من الاختراق أو التسديد.

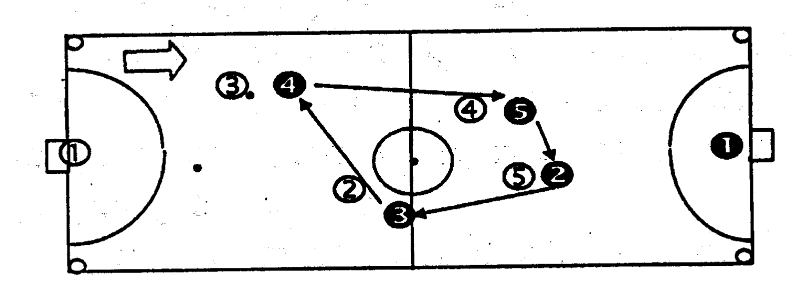
* وعندما يواجه الفريق المدافع فريقاً مساوى له فى المستوى أو فريق أقل يبدأ ضغط الشكل الرباعى الدفاعى فور فقد الكرة ومن مكان فقدها مباشرة سواء فى النصف الهجومى (النصف الدفاعى للفريق المهاجم) أو فى النصف الدفاعى (النصف الهجومى للفريق المهاجم).

أنظر الشكل رقم (١٨) ، (١٩) .



شكل (١٨)

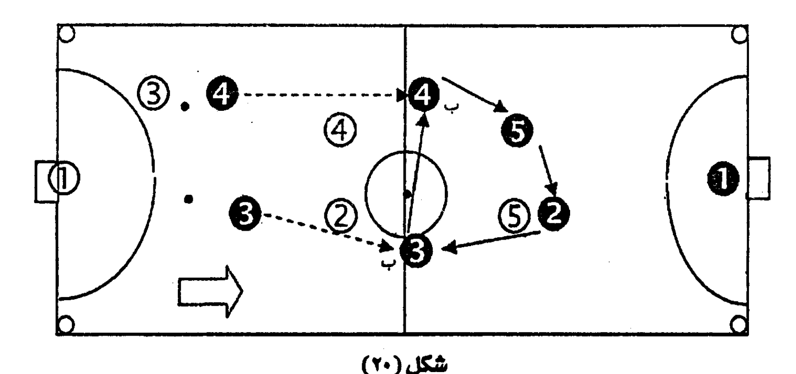
يوضح تحرك الفريق الأسود المدافع عند فقد الكرة فى (نصف ملعبه الدفاعى) فى أربع رؤوس لشكل رباعى دفاعى ضاغط مقفول وضيق يقفل مواقع العمق الدفاعى أمام المهاجمين لمنعهم من الإختراق أو التصويب .



شكل (١٩)

يوضح تحرك الفريق الأسود المدافع أمام فريق مساوى أو أقل مستوى . . عند فقد الكرة فى (نصف ملعبه الهجومى) فى أربع رؤوس لشكل رباعى دفاعى مفتوح ضاغط يغطى مواقع الدفاع المؤثرة بحيث تحقق قاعدته المائلة العمق الدفاعى المطلوب والخط المائل المواجه له لعمل الضغط الواجب على المنافسين فى النصف الدفاعى لهم قبل تطويره للهجوم

* وعندما يواجه الفريق المدافع فريقاً أقوى منه فلا يجب المجازفة عند فقد الكرة ببدء ضغط الشكل الرباعى الدفاعى فى النصف الهجومى (النصف الدفاعى للفريق المهاجم) ولكن يفضل أن يبدأ ضغط الشكل الرباعى الدفاعى من أمام خط منتصف الملعب للحد من قدرة الفريق المهاجم من استغلال المساحات الخالية بين اللاعبين لتطوير أو إنهاء الهجوم . أنظر الشكل (٢٠)



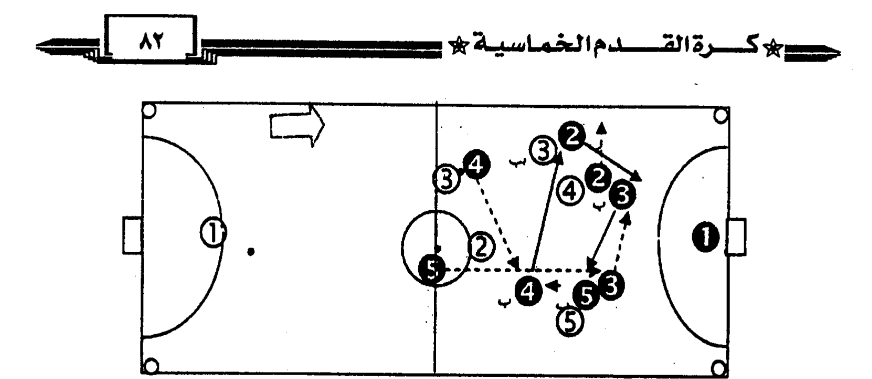
شكل (٢٠)

يوضح تحرك الفريق الأسود المدافع أمام فريق قوى عند فقد الكرة فى (نصف ملعبه الهجومى) فى أربع رؤوس لشكل رباعى ضاغط من المنتصف بعد الإرتداد السريع للاعبين (٤)، (٢) لأخذ موقعهما فى الشكل الدفاعى لتحقيق التغطية والعمق الدفاعى للفريق.

* والتغطية الدفاعية الجيدة الواعية لن تتحقق إلا بالتعاون الدفاعى التام بين اللاعبين وتعودهم الدائم على آلية التغطية الدفاعية بعضهم البعض من خلال **دوامة الدفاع** التى يقومون بها لتغطية بعضهم على التوالى دون كلل أو تواكل وبقفل وتغطية المساحات الدفاعية الخالية التى تتكون فى العمق الدفاعى وذلك حتى يتم أفشال الهجمة أو الاستحواز على الكرة والتحول من الدفاع إلى الهجوم.

* **والدوامة الدفاعيـة للشكل الرباعى الدفاعى للفريق** تكون بأن يسرع المدافع الثانى بتغطية زميله المدافع الأول الذى أمامه والمواجه للمهاجم المستحوز على الكرة عند نجاح هذا المهاجم فى المرور منه على أن يقوم المدافع الثالث بسرعة تغطيته. هكذا فى دوامة دفاعية ضاغطة مستمرة دون كلل أو تواكل خاصة فى منطقة العمق الدفاعى وحتى يتم إفشال الهجمة أو الاستحواز على الكرة.

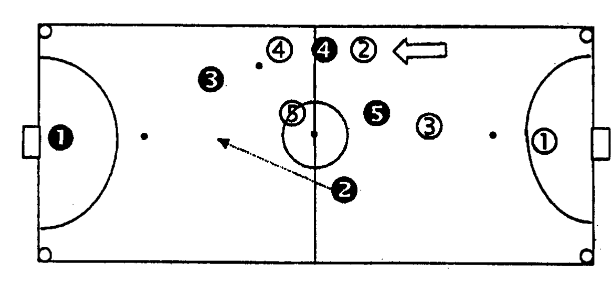
انظر الشكل رقم (٢١)



شكل (٢١)

يوضح حركة الدوامة الدفاعية للشكل الرباعي الدفاعي للفريق الأسود الذي يغطي كل لاعب زميله ، فنجد أن المهاجم الأبيض رقم (٣) نجح في المرور من اللاعب المدافع (٤) فتحرك المدافع رقم (٢) سريعاً لتغطية زميله وفي نفس الوقت تحرك كل من اللاعبين(٣) لتغطية زميله (٢) والمدافع رقم (٥) لتغطية مكان زميله (٣) وأخيراً المدافع رقم (٤) لتغطية مكان زميله رقم (٥) وهكذا تستمر دوامة الدفاع حتى يتم إفشال الهجمة أو الإستحواز على الكرة .

٣- التأخير الإجبارى فى مهاجمة المهاجم المستحوز على الكرة إذا كان عدد المهاجمين أكبر من عدد المدافعين أو كان المهاجمون مميزون وذوى مستوى بدني ومهارى عالى، لمحاولة تعطيل الهجوم لحين ارتداد الزملاء للسند الدفاعي الذي يجب أن يتم بسرعة وبدون تأخير أو إبطاء . انظر الشكل رقم (٢٢)

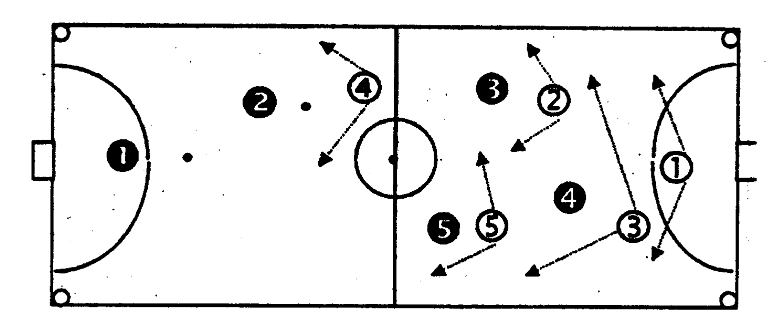


شكل (٢٢)

يوضح أن المدافع الأسود رقم (٢) يواجه المهاجمين (٤) و (٥) الأمر الذى يحتم عليه أن يؤخر مهاجمة الكرة لحين تحرك زميله رقم (٢) للسند الدفاعى السريع اللازم وفى نفس الوقت يتولى اللاعب رقم (٤) مراقبة المهاجم رقم (٢) واللاعب رقم (٥) مراقبة المهاجم رقم (٣) .

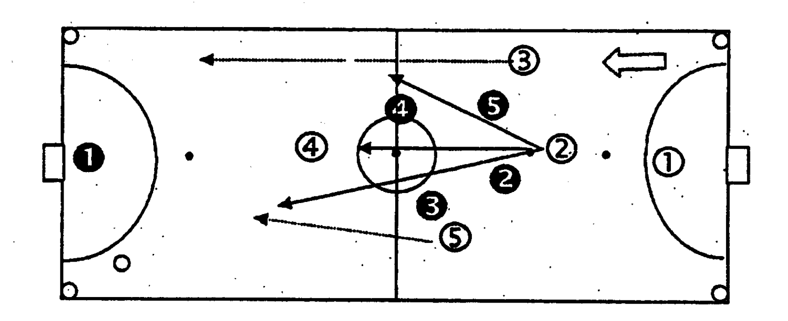
٤ـ مراعاة ضرورة التزام المدافعين بالانتشار الدفاعي الجيد في مساحات اللعب لتغطية جميع مناطق اللعب دون أخرى بما يحقق الاتزان والتوازن الدفاعي الجيد والتغطية الكاملة لميدان اللعب كله بكل جدية .

انظر الشكل رقم (٢٣) والشكل رقم (٢٤)



شكل (٢٣)

يوضح الإنتشار الدفاعي الجيد للفريق الأبيض الذي يغطي أكبر مساحة لعب أثناء الدفاع حيث تشير الأسهم لاتجاهات الحركة الممكنة للاعبين للتغطية الدفاعية .

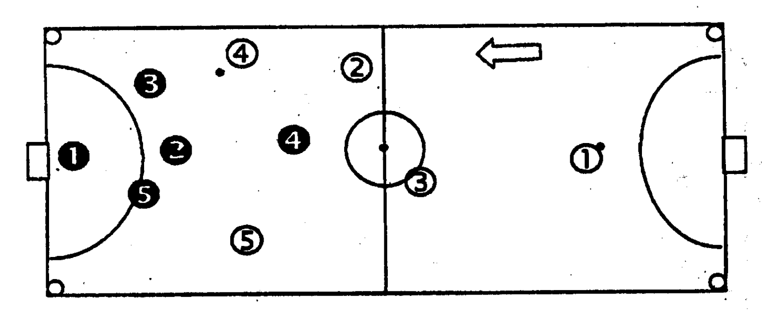


شكل (٢٤)

يوضح إنتشار دفاعي غير جيد وعدم وجود العمق الدفاعي للفريق الأسود ، حيث يمكن للاعب رقم (٣) واللاعب رقم (٥) واللاعب رقم (٤) تلقي تمريرة اللاعب رقم (٢) في العمق الدفاعي خلف المدافعين ..

٥- تكثيف اعداد المدافعين أمام الفريق المهاجم بمنطقة العمق الدفاعى أمام المرمى لقفل المساحات التى يمكن أن يستغلها المهاجمون للاختراق ومواجهة المرمى والتصويب عليه ولإجباره على التحرك إلى الأجناب.

انظر الشكل رقم (٢٥)

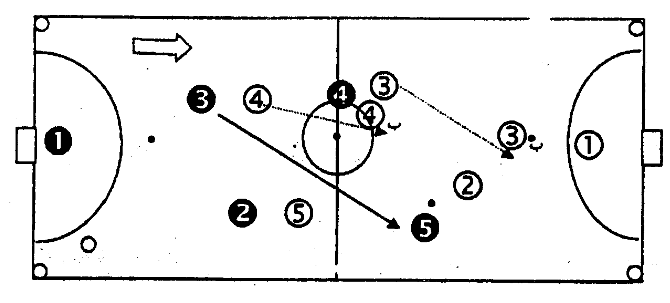


شكل (٢٥)

يوضح التكثيف العددى للفريق الأسود أمام منطقة المرمى لقفل المنطقة المؤثرة على المرمى ولاجبار المهاجمين على التوجه إلى الاجناب ومنعهم من الإختراق والتصويب.

٦- الجدية الواجبة فى تطبيق رقابة رجل لرجل المحكمة لمنع سهولة التسليم والاستلام للمنافسين ولضمان نجاح المدافعين فى قطع التمريرات وبدء الهجوم المعاكس بسرعة من خلال الدوامة الدفاعية الضاغطة على المهاجمين خلال تحركاتهم.

٧-أن تكون (روح السند والمساعدة) هى صفة ملازمة لجميع اللاعبين (**دفاعيا**) بان يكون اللاعب جاهزاً لتدخل السريع والفورى لتغطية زملائه فوراً (**وهجوميا**) بسند ومساعدة زميله المستحوز على الكرة بأخذ المكان المناسب وفتح زاوية التمرير له وسرعة بدء الهجوم فور الحصول على الكرة من الفريق المنافس. انظر الشكل رقم (٢٦)

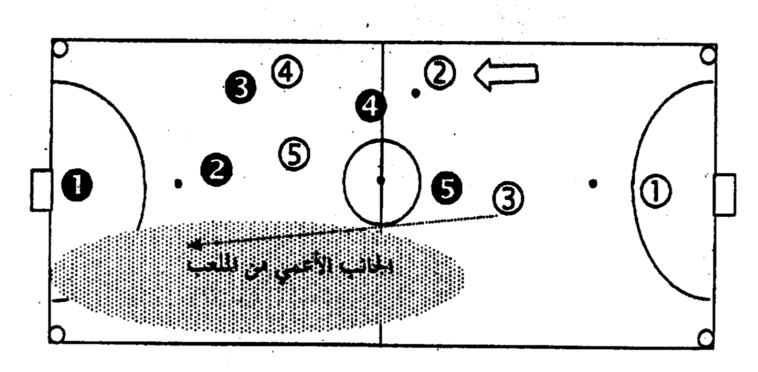


شكل (٢٦)

يوضح إهمية قيام اللاعبين بالسند الدفاعى فور فقد الكرة حيث فقدت من اللاعب الأبيض رقم (٤) وتم تمريرها سريعاً من المهاجم الأسود رقم (٥) المنفرد بالمدافع رقم (٢) والسند الدفاعي يحتم سرعة تحرك زميله رقم (٣) للخلف لسند زميله المدافع رقم (٢) دفاعياً وتحرك زميله رقم (٤) السريع للخلف أيضاً للتغطية الدفاعية ومراقبة المهاجم الأسود رقم (٤) .

٨- الاهتمام والتركيز بمراقبة الجانب الاعمى من الملعب وهو (الجانب العكسى لمكان تواجد الكرة) لأنه الموقع الذى يغيب عن أعين المدافعين ومراقبتهم والذى يتقدم منه المنافس من الخلف للأمام بعيداً عن الرقابة .

انظر الشكل رقم (٢٧)



شكل (٢٧)

يوضح الجانب الأعمى من الملعب حيث يمكن للاعب رقم (٣) التقدم لتطوير الهجوم خلال هذه المنطقة الغير مراقبة وبشرط أن ينزل اللاعب رقم (٢) للخلف للتغطية الدفاعية مكان زميله المتقدم .

٩ - البعد عن المظهرية والفردية فى الأداء الدفاعي لأنها تفتت جماعيه الأداء ولها انعكاسات خطيرة على الفريق لا يسمح زمن المباراة القصير نسبياً بمعالجة آثار ذلك.

١٠ - إلتزام اللاعبين دائماً بمهارة الإرتداد السريع للتغطية الدفاعية فور فقد الكرة.

١١ - التعامل الجيد مع الضوابط الدفاعية التى وضعها قانون اللعبة بعدم الوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة التى تنعكس بآثارها السلبية والخطيرة على الفريق وكذلك سرعة عمل حائط الصد المسموح به فى الضربات الحرة القريبة والتى تهدد المرمى مع التركيز فى مراقبة باقى المهاجمين أثناء تنفيذ جميع الركلات وأيضاً يكون التنفيذ الصحيح والسريع لجميع الركلات الحرة خلال الزمن القانونى المحدد ليبعد عن الفريق مخاطر الركلات العكسية التى يحصل عليها الفريق المنافس وشبح التخبط فى الأداء.



جـ- الخطط الدفاعية العامة :

* فى كرة القدم الخماسية ، يشكل الدفاع أهمية خاصة جداً وحساسة، لأن طبيعة اللعب فى المساحات الضيقة وسرعة معدلات اللعب والأداء فيها وربطها بالزمن وضيق وصغر العمق الدفاعى وسرعة المهاجمين فى الوصول للمرمى بمعدلات هجوم عالية ومتكررة وكثيرة خلال المباراة، وما استحدثه قانون اللعبة من احتساب الأخطاء المتعاقبة اعتباراً من الخطأ السادس على الفريق المخطىء بكل شوط.

* كل ذلك يلقى عبأ كبيراً على المدافعين عن الزود عن مرماهم ومواجهة خطط الهجوم المنافس وتحركاته ويعظم الدور الدفاعى للفريق ككل من أجل اكتمال الأداء الدفاعى الجيد المنظم المتكامل فى جميع الظروف والمواقف ، وليكون خلفية جيدة لبدأ وإنطلاق الشق الهجومى للفريق فيتحقق التكامل الدفاعى والهجومى ى الأداء.

* **والخطط الدفاعية العامة هى الخطط التى ينفذها بعض اللاعبين فى اجزاء الملعب المختلفة حسب مجريات اللعب الهجومى للفريق المنافس .**

* وتكون إما بضغط مدافع على مهاجم وفى نفس الوقت يتواجد مدافع آخر للمساندة فى التغطية الدفاعية.

* أو الضغط الجماعى للفريق فى أجزاء الملعب.. وهى أن يقوم جميع لاعبى الفريق بالضغط على لاعبى الفريق المنافس فى توقيت واحد فور فقد الكرة فى أى جزء من الملعب لتضييق مساحات اللعب عليهم وعدم إعطاءهم فرص للتحرك والمناورة بالكرة أو بدونها أو التمرير.

* وهى محصلة لمجموع الضغط الفردى لكل مدافع على المهاجم المواجه له فى منطقته لمحاولة استخلاص الكرة منه أو منعه من السيطرة عليها أو التقدم بها أو التمرير أو التصويب.

* ويمكن تنفيذ هذه الخطط الدفاعية الجماعية فى جميع أجزاء الملعب وحسب الموقف الدفاعى لفريق ومكان وطريقة فقد الكرة وكذلك التحركات الخططية للمهاجمين.

تنويه هام :

يجب عند تنفيذ الخطط الدفاعية والضغط على المهاجمين ضرورة

مراعاة عدم وقوع المدافعون فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة أو اللجوء للفرملة والزحلقة أو المهاجمة بالزحلقة (sliding tackle) ، حتى لا يتسبب الدفاع عن الفريق فى وضع الفريق فى مواقف صعبة وخطيرة عليه باحتساب ركلات حرة مباشرة أو ركلات جزائية عليه.

أنواع الخطط الدفاعية العامة :

إن الخطط الدفاعية يجب أن تتناسب مع قانون وطبيعة اللعبة وطرق الأداء ومستوى الفريق المنافس وظروف المباراة وزمنها المضغوط ومساحة اللعب الصغيرة والمحدودة وكثرة معدلات الاحتكاكات بين اللاعبين.

كما يكون التنفيذ الجيد للدوامة الدفاعية للفريق فى الضغط على المهاجمين وتحركه خلال **الشكل الرباعى الدفاعى** - يكون العامل المشترك والمؤثر فى نجاح تنفيذ خطط اللعب الدفاعية.

* ويمكن استخدام إحدى الطريقتين الآتيتين وحسب إمكانيات الفريق ومستوى الفريق المنافس ومجريات اللعب :

١ - خطة رقابة المدافع للمهاجم الأقرب له فور فقد الكرة :

* وفى كرة القدم الخماسية يعتبر الفريق كله مدافعاً فور فقد الكرة فيقوم كل لاعب من الفريق بمراقبة اللاعب المنافس القريب منه فى مساحات اللعب المختلفة وبذلك يصبح الفريق كله مراقباً للفريق المنافس كله رقابة رجل لرجل وبأقل مجهود ممكن حيث ندخره للتحركات الخططية الفعالة بالكرة أو بدونها حين تتطلب ذلك.

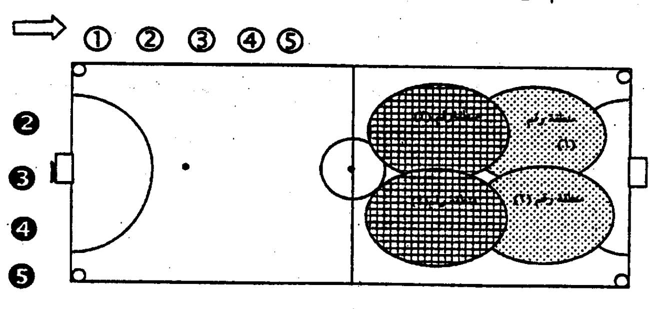
* ويمكن خلالها تكليف لاعب من المدافعين بمراقبة مهاجم من الفريق المنافس يتميز بالخطورة والمستوى العالى فى فن التحركات الهجومية المؤثرة لمراقبته وشل فعاليته مما ينعكس أثره على أداء الفريق المنافس.

٢- خطة رقابة المدافع للمهاجم الذى يتواجد فى منطقة المدافع بالتضامن المشترك بين المدافعين .

* وهى خطة تجمع بين خطة رقابة رجل لرجل وخطة دفاع المنطقة وتعتبر من أفضل الطرق الدفاعية لأنها مرنة فى التنفيذ وتحقق التوازن والعمق الدفاعى الجيد خلال المباراة بحيث يكون المدافع مسئولاً عن المهاجم الذى يدخل منطقة وإذا تابع المدفاع المهاجم داخل مناطق الدفاع الأخرى يكون زميله المدافع الأقرب له متضامناً معه فى تغطية منطقته الأولى وهكذا تكون المسئولية الدفاعية تضامنية ومشتركة بين اللاعبين ضمن خطة الدوامة الدفاعية للفريق .

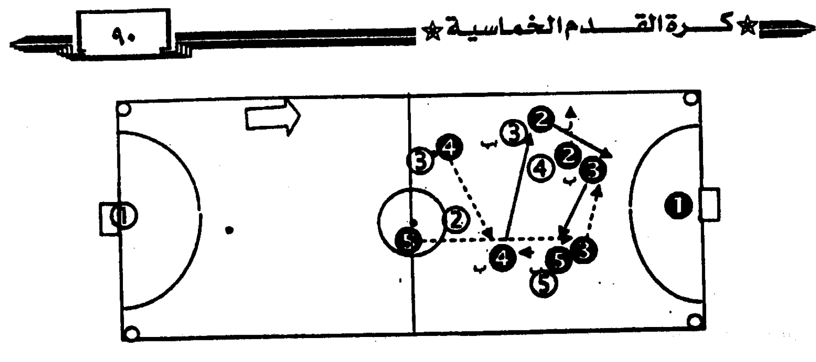
وإذا لم يتحرك المدافع خلف المهاجم فعليه أن يسلمه لزميله المدافع الآخر الذى يتجة المهاجم إلى منطقته بالنداء عليه ، مع ملاحظة أن تضييق المساحات الدفاعية وقفلها يصعب من التحركات الهجومية للفريق المنافس

* وإذا تواجد مهاجمين اثنين على مدافع واحد فى منطقة واحد يسرع المدافع الحر الخالى بتغطية وسند زميله، على أن يركز باقى اللاعبين فى رقابة باقى المهاجمين وتحركاتهم فى المساحات الخالية من الرقابة . أنظر الشكل رقم (٢٨) ، (٢٩) .



شكل (٢٨)

يبين مناطق دفاع رجل لرجل فى المنطقة .



شكل (٢٩)
يوضح أهمية التنفيذ الجيد للفريق الأسود لحركة الدوامة الدفاعية للشكل الرباعى الدفاعى الذى يغطى كل لاعب زميله ، فنجد أن المهاجم الأبيض رقم (٢) نجح فى المرور من اللاعب المدافع (٤) فتحرك المدافع (٢) سريعاً لتغطية زميله فى نفس الوقت تحرك كل من اللاعبين (٣) لتغطية زميله (٢) وتحرك المدافع رقم (٥) لتغطية مكان زميله (٣) وأخيراً تحرك المدافع رقم (٤) لتغطية مكان زميله رقم (٥) وهكذا حتى يتم إفشال الهجمة أو الاستحواذ على الكرة .

٣- خطط استغلال تطبيقات مواد القانون خططيا دفاعيا على النحو التالى :

أ - خطة دفع المهاجمين للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة بإتقان المدافعين للمهارات الفنية المختلفة العالية للعبة فى السيطرة على الكرة بإحكام وحجبها عن المهاجمين والتحضين الجيد عليها عندما يتطلب اللعب ذلك فيدفع المهاجمين للخطا بارتكاب الأخطاء المتعاقبة أو دفعهم إلى اللجوء لاستخدام الفرملة أو الزحلقة أو المهاجمة بالزحلقة (sliding tackle) والحصول على ركلة حرة مباشرة أو ركلات جزاء ثانية .

وبالتالى حصول المدافع المهارى على ركلة حرة مباشرةأوركلة جزاء ثانية لفريقه .

ب - خطة الضغط اللصيق والسريع والمباشر على المهاجمين عند إمساك حارس مرماهم بالكرة أثناء اللعب أو عند تنفيذهم ركلة حرة، أوركلة ثابتة (ركلة التماس والركلة الركنية أو رمية المرمى) لهم، لكى لا يستطيع الفريق المهاجم تنفيذ الركلة وإطلاقها خلال المدة القانونية (٤) ثوان، وبالتالى حصول الفريق المدافع على الكرة وركلة حرة غير مباشرة على الفريق المهاجم .

د - وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية :

١- إتخاذ المدافع للمكان الصحيح تجاه المهاجم والكرة والمرمى لقفل الطريق أمام تحركاته

٢- المراقبة الدقيقة لتحركات المهاجمين ورملائهم أثناء مجريات اللعب.

٣- الضغط الفردى المستمر على الخصم المستحوز على الكرة للحصول عليها أو لإغلاق الطريق أمامه أو لإجباره على التحرك للخلف أو للجنب أو التمرير الخاطىء.

٤- إجادة وإتقان المدافع للمهارات الأساسية الفنية لكرة القدم بمستوى عالى واستخدامها فى أقل مساحة وأصغر زمن وبما يتلاءم مع قانون اللعبة.

٥- التركيز عند الضغط على المنافسين **أن يكون اللعب على الكرة فقط** حتى لا يقع المدافعون فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة التى تحتسب اعتباراً من الخطأ السادس فى كل شوط كضربة جزاء مباشرة تؤخذ من نقطة الجزاء الثانية من مسافة (١٠) متر وبدون حائط صد ، التصويب المباشر على المرمى بغرض تسجيل هدف وطبقاً للمادة (١٤) من القانون.

* وبالطبع فان الوقوع فى هذه الأخطاء المتعاقبة يشكل خطورة كبيرة وأكيدة على الفريق هو فى غنى عنها إذا تحلى اللاعبون بالروح الرياضية وباللعب النظيف وعلى الكرة فقط.

٦- إجادة المدافعين لآلية التعطية الدفاعية **(الدوامة الدفاعية بينهم)** فى أربع رؤوس لشكل رباعى لتغطية بعضهم البعض والتى تحقق عدم نجاح المهاجمين فى إختراق العمق الدفاعى ومواجهة المرمى وتحقق تغطية دفاعية جيدة لمناطق العمق الدفاعى والمواجهة المؤثرة.

٧- السرعة الإيجابية والمؤثرة والآمنة فى الأداء الدفاعى التى تتمشى مع قانون اللعبة وتدفع عجله اللعب الهجومى للفريق للاتجاه الخططى الصحيح وخاصة الركلات الحرة والثابتة (ركلات التماس والركلات الركنية)

٨- التعود الدائم على قراءة وكشف مساحات اللعب أثناء الأداء لتسهيل الأداء الدقيق والسريع والفعال.

٩- الفهم الكامل لمواد القانون وتطبيقاته الفنية المختلفة وطرق التعامل معها.

١٠- قيام حارس المرمى بالتركيز الشديد على تحركات المنافسين ووضع نفسه دائماً فى الوضع الصحيح للتعامل مع الكرة.

١١- تعود المدافعون على متابعة الكرات القوية المسددة على حارس مرماهم والتى قد ترتد منه وحماية حارس مرماهم من المنافسين أثناء تعامله معها بالتحضين على الكرة وحمايتها وحجبها عنهم والتعامل معها بسرعة.

١٢- التركيز الدفاعى الشديد فى الأداء ودقة الإنتباه الشديدين والدائمين فى الملعب طوال المباراة وأن يكون اللاعب دائماً حاضر الذهن والفكر فى مجريات اللعب الدفاعى معاً وأن يكون المدافع على الدوام **(in play always)** وبصفة خاصة فى مراقبة المنافسين وتحركاتهم الهجومية المتنوعة والخادعة فى المساحات الخالية خاصة أمام منطقة المرمى المؤثرة أو عند حدوث أى مخالفة وحتى صدور قرار الحكم بذلك.

هـ - بعض خطط اللعب الدفاعية فى الضغط على المنافس :

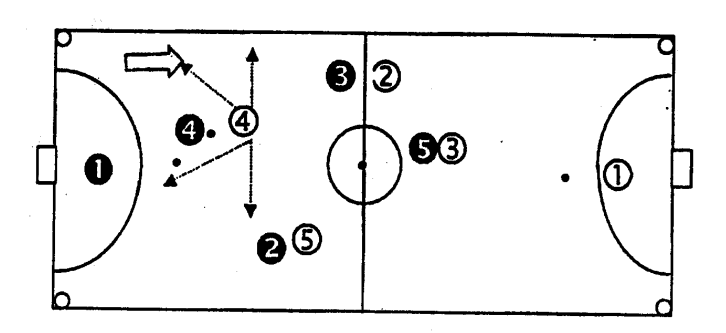
الخطة الأولى :

* إذا كان الفريق المدافع أقوى من الفريق المهاجم . يكون الضغط المباشر على الفريق المنافس فور فقد الكرة ومن مكان فقدها فى منتصف ملعبه الدفاعى أو الهجومى .

* فعند تنفيذ رميه المرمى مثلاً، يقوم الفريق المدافع كله بالضغط على جميع لاعبى الفريق المنافس فى وقت واحد بطريقة (رجل - لرجل) فيكون حارس المرمى المنافس عند تنفيذه لرمية المرمى فى موقف صعب عند التنفيذ، فلا يستطيع اطلاق الكرة خلال (٤) ثوان فتحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة .

* وإذا مررها سيكون المستلم للكرة تحت الضغط المباشر من الدفاع فيسهل الحصول على الكرة أو إرغامه على التصرف الخاطىء .

* ويمكن استخدام طريقة ١ / ٣ أو ٢ / ٢ وطبقاً لقراءة متطلبات وسير المباراة . انظر الشكل رقم (٣٠) .

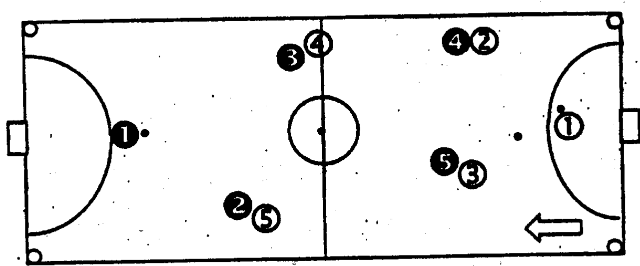


شكل (٣٠)

يوضح طريقة سرعة الضغط المباشر للفريق الأبيض فور فقد الكرة أمام فريق ضعيف . مع ملاحظة قيام اللاعب رقم (٤) بمهارة العمل كخط قطع واعتراض دفاعى أمامى عند فقد الكرة فى النصف الهجومى لتعطيل وعرقلة تطوير الهجوم المرتد .

* أوعند إمساك الحارس بالكرة أثناء اللعب ، أو قيام أى لاعب بتنفيذ أى ركلة حرة أو ركلة تماس أو ركلة ركنية تكون نفس طريقة الضغط سبباً فى عدم استطاعتهم إطلاق الكرة خلال الأربع ثوان التى حددها القانون فتحتسب ضده ركلةحرة غير مباشرة وتنتقل الكرة إلى الفريق المدافع ويصبح مهاجماً.

انظر الشكل رقم (٣١) .



شكل (٣١)

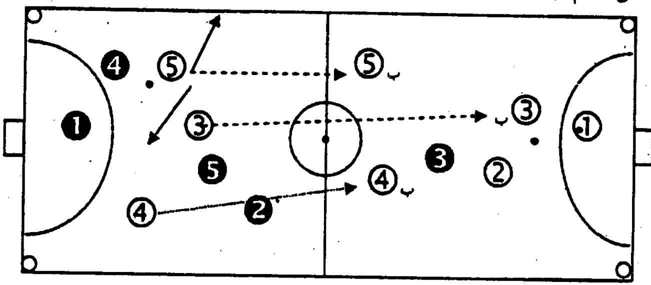
يوضح الضغط المباشر السريع للفريق الأسود المدافع على لاعبى الفريق الأبيض المنافس عند الدفاع أمام فريق ضعيف عندما ينجح حارس المرمى فى إمساك الكرة أو عندما ينفذ الحارس رمية المرمى .

الخطة الثانية :

إذا كان الفريق المدافع أضعف من الفريق المهاجم، يفضل الدفاع بالارتداد السريع للخلف لنصف الملعب الدفاعى فور فقد الكرة فى النصف الهجومى وقيام أول لاعب متقدم فى الأمام بمحاولة تعطيل المهاجم من تطوير الهجوم ومقابلة المهاجم واعتراضه من بعيد على خط المنتصف وتكثيف الدفاع بطريقة (رجل لرجل المحكمة) فى المنطقة وبحيث تكون الرقابة لصيقة جداً من خلال التنفيذ الجيد **للدوامة الدفاعية الضاغطة**، مع الاستعداد والتحفز لاستغلال الهجمات المرتدة، مع ضرورة التركيز الشديد فى استغلال الفرص المتاحة على مرمى الفريق المنافس القوى لأنها قد لا تتكرر.

* كما يمكن استخدامها أيضاً عند التقدم على فريق قوى والرغبة فى المحافظة على النتيجة أو عند نقص الفريق بسبب طرد أحد اللاعبين.

* ويكون اللعب على المهاجمين بغرض إفشال هجماتهم بقدر المستطاع ولو بدفع الكرة لخارج الملعب وأحياناً تشتيتها . ويمكن استخدام طريقة ٢ / ٢ أو ٣ / ١. انظر الشكل رقم (٣٢).



شكل (٣٢)

يوضح سرعة إرتداد اللاعبين أرقام (٥)، (٣)، (٤) للفريق الأبيض فور فقد الكرة للدفاع من النصف الدفاعى أمام فريق قوى.

* كما يجب ملاحظة أن تطبيق خطط الدفاع فى خماسيات كرة القدم، قد يؤدى أحياناً إلى تبادل المراكز بين اللاعبين **من خلال خطة الدوامة الدفاعية بين المدافعين** للتغلب على تحركات المهاجمين وبشرط أن يكون هذا التبادل متكاملاً بين اللاعبين وبتفاهم تام بينهم وبدون أى تواكل بينهم لتحقيق الانتشار والرقابة الفعالة وتأمين الدفاع وتغطية مساحات اللعب، وبدون حدوث خلخلة به.

* كمايجب ملاحظة أن الهدف الأول والأساسى للمدافع عند الضغط على المهاجم هو إفساد خطة هجومه بقفل منطقة العمق الدفاعى المؤثرة أمام المرمى فى التصويب على المرمى وحجبها عنه ومنعه من الاختراق ومواجهة المرمى وإجباره على الاتجاه بالكرة الى الأجناب للحد من خطورة الهجوم وتضييق زاوية المواجهة والتصويب على المهاجمين.

* ومن ثم الاستحواز على الكرة منه والتحول من الدفاع للهجوم، أو تشتيت الكرة من أمامه.

و - فى خطط اللعب الدفاعية فى المواقف الثابتة :

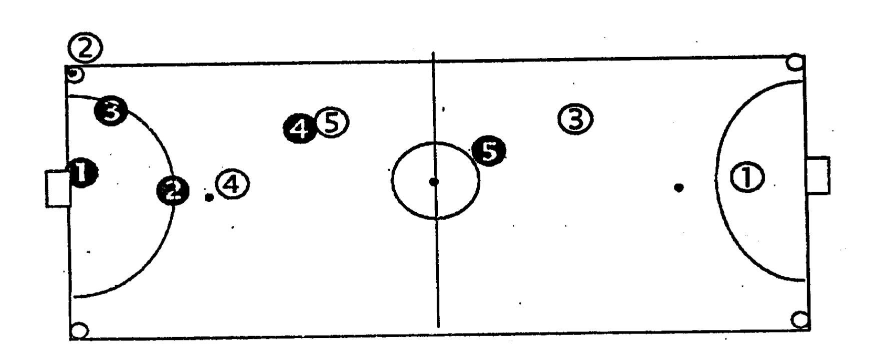
١- فى الركلة الركنية :

* إذا نفذ الفريق المهاجم الركلة مباشرة يجب على الفريق المدافع أن يتواجد كله فى نصف ملعبه الدفاعى مراقباً جميع المهاجمين رقابة رجل لرجل المحكمة لحين فشل الهجمة أو تشتيت الكرة أو الحصول عليها وبدء الهجوم.

كما يتواجد لاعب أمام المهاجم أخذ الركلة على المسافة القانونية (٥ أمتار) لاعتراض التصويب القوى بعرض الملعب، والانتباه إلى المهاجم المتقدم من الخلف.

* أما إذا نفذها الفريق بين لاعبين فيجب أن يقف مدافع على المسافة القانونية خلف المهاجم الثانى الذى سيتلقى الكرة من زميله. وأن يكون المدافع الزائد جاهز ومتحفز لاعتراض اللاعب المتقدم بالكرة وإلا يكون هناك مهاجم خالى من الرقابة .

انظر الشكل رقم (٣٣)



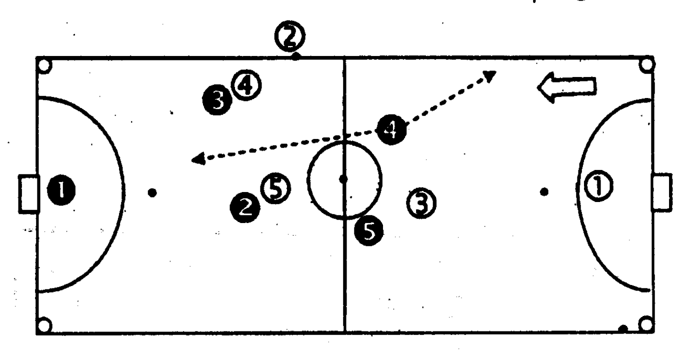
شكل (٣٣)
يوضح الإنتشار والتغطية الدفاعية الجيدة للفريق الأسود المدافع أثناء تنفيذ الركلة الركنية ضده .

٢- فى ركلة التماس :

* وهى وإن كانت ركلة حرة غير مباشرة إلا أن الإهمال فيها قد يتسبب فى تسجيل هدف خاصة إذا كانت قريبة من المرمى عند التصويب المباشر على المرمى، لاحتمال أن تلمس أحد اللاعبين وتدخل المرمى.

* وعلى ذلك يجب أن يؤخذ الدفاع عنها بالأهمية الواجبة بإحكام الرقابة على المهاجمين وقفل مساحات التمرير والإختراق والصويب.

انظر الشكل رقم(٣٤) .



شكل (٣٤)

يوضح التقفيل الدفاعى الجيد للفريق الأسود المدافع أثناء تنفيذ ركلة تماس ضده فى نصف ملعبه الدفاعى ونلاحظ أن اللاعب رقم (٤) فى وضع يسمح له بالقطع على حارس المرمى أو الإنطلاق للخلف للسند الدفاعى.

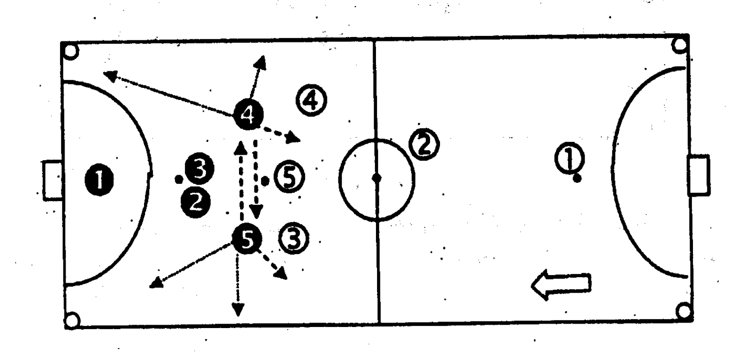
٣- فى الركلات الحرة القريبة من المرمى :

* يعطى القانون الحق فى عمل حائط صد لأول خمس ركلات حرة مباشرة تحتسب ضده. بكل شوط، وكذلك جميع الركلات الحرة الغير مباشرة لذا يجب الإسراع بعمل هذا الحائط وعلى المسافة القانونية ٥ أمتار.

* ولا يجب المغالاة فى عدد لاعبى حائط الصد (لاعبان بحد أقصى) للحائط وبتوجيه سريع من حارس المرمى، حتى لا تتحقق الزيادة العددية المؤثرة

للمهاجمين خلف الحائط والإنتباه الشديد لباقى المهاجمين لمنع التمرير إليهم ، على أن لا يتحرك الحائط أثناء تنفيذ الركلة إذا صوبت مباشرة على المرمى لعدم خداع حارس المرمى أو ارتداد الكرة بطريقة عشوائية تخدم الفريق المهاجم.

* كما يجب أن ينتبه الفريق المدافع جيداً لسرعة تنفيذ الفريق المهاجم لهذه الركلات قبل أن ينظم الفريق المدافع نفسه ، حيث تعتبر إحدى الطرق الهجومية فى تنفيذ هذه الركلات الحرة القريبة والبعيدة عن المرمى وذلك بالإنتشار الدفاعى الجيد الذى يضمن للفريق التغطية الدفاعية الكاملة اللازمة لمراقبة جميع لاعبى الفريق المهاجم وتحركاتهم . انظر الشكل رقم (٣٥) .



شكل (٣٥)

يوضح التقفيل الدفاعى الجيد للفريق الأسود المدافع أثناء تنفيذ ركلة حرة قريبة من المرمى ويلاحظ تركيز المدافعان (٥) و (٤) وإستعدادهما للقطع على المهاجمين (٢) و (٤) و (٥) فى إتجاهات اللعب الموضحة بالشكل لتحقيق التغطية الدفاعية الواجبة.

٤- فى الركلات الجزائية بنوعيها :

أ - ركلات الجزاء :

* تحتسب عن أى خطأ أو مخالفة تستوجب ركلة حرة مباشرة يرتكبها لاعب مدافع داخل منطقة جزائه أثناء اللعب فتحتسب ضده ركلة جزاء تؤخذ من علامة الجزاء الأصلية من مسافة (٦ متر) ويمكن تسجيل هدف مباشرة منها كما جاء بالمادة (١٢) من القانون.

وقد حدد القانون كيفية أداء ركلة الجزاء على الوجه التالى :

* توضع الكرة على علامة الجزاء الأصلية.

* يتم تحديد اللاعب الذى سيأخذ الركلة.

* يقف حارس المرمى على خط المرمى بين القائمين ومواجهاً للراكل حى يتم ركل الكرة.

* يقف باقى اللاعبين داخل الملعب وخارج حدود منطقة الجزاء وخلف أو بجانب علامة الجزاء وعلى بعد لا يقل عن (٥ أمتار) من الكرة.

* تركل الكرة إلى الأمام.

* تصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل وتتحرك.

* لا يلمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من الحارس يجوز له التعامل مع الكرة مرة أخرى، ولكن إذا إرتدت إليه من القائمين أو العارضة فلا يجوز أن يلمس الكرة مرة أخرى.

* ويحتسب الهدف إذا تخطت الكرة بكاملها خط المرمى من التسديد المباشر على المرمى، أو بعد ملامسة القائمين أو العارضةأو حارس المرمى، وذلك عند أخذ ركلة الجزاء فى الوقت الأصلى أو عند إمتداده أو فى الوقت الإضافى أو فى ركلات الترجيح.

* مع مرعاة أن الركلة:

* تعاد مرة أخرى إذا خالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون وتم تسجيل هدف.

* وتعاد مرة أخرى إذا خالف لاعبى الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف.

* ولا تعاد الركلة مرة أخرى إذا خالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون ولم يتم تسجيل هدف.

* ولا تعاد الركلة مرة أخرى إذا خالف لاعبى الفريق المدافع وتم تسجيل هدف.

* وعند تنفيد الركلة يجب على جميع المدافعين التركيز الشديد فى اللعب وأن يكونوا فى وضع الاستعداد والتحفز القوى لمتابعة تنفيذها وللاشتراك السريع فى اللعب فور تنفيذ الركلة والتدخل الدفاعى الفورى عند ارتداد الكرة من حارس مرماهم لحمايته والكرة أو التعامل مع الكرة عند ارتدادها من القائمين أو العارضة أو فشل الراكل فى التسديد على المرمى.

* وإذا كانت ركلة الجزاء على الفريق الآخر المنافس (المهاجم) يكون على الفريق صاحب الركلة واجباً دفاعياً إضافيا (عند نجاح حارس مرمى الفريق المنافس فى الإمساك بالكرة) وهو سرعة الإرتداد للتغطية الدفاعية دون تردد أو تواكل بينهم لمنع الفريق المنافس من بدء وتطوير الهجوم المعاكس والمرتد ولقفل مساحات اللعب أمامه، كواجب دفاعى إضافى تفرضه طبيعة اللعب.

* وأيضاً يجب ضرورة إنتباه وتركيز جميع اللاعبين عند نجاح حارس مرماهم فى الإمساك بالكرة للجرى السريع للأمام والإنتشار لفتح اللعب والتحول الهجومى بتلقى تمريرة حارس مرماهم السريعة إليهم فى موقع متقدم خلف المنافسين المتقدمين والتحول السريع للهجوم كواجب هجومى إضافى تفرضه طبيعة اللعب وقبل عودة الفريق المنافس للدفاع.

ب- فى ركلات الجزاء الثانية (الركلات الجزائية) :

* وهى ركلة حرة من نوع خاص، وذات مواصفات خاصة، وهى ركله جزائية تحرج الفريق وتضعه فى مواقف صعبة كثيرة خاصة إذا تكررت ونجح الفريق المهاجم فى الحصول عليها فى وقت مبكر بصورة متكررة بكل شوط خاصة بالشوط الأول وكان لديه لاعبون يجيدون التسديد الجيد والقوى من مسافات بعيدة.

* وطبقاً للمادة (١٤) من القانون فإنه إبتداء من الخطأ السادس المتعاقب (المتراكم) بكل شوط للفريقين (**الركلات الحرة المباشرة فقط هى التى تحتسب كأخطاء متعاقبة ومتراكمة**) فيحتسب ضد الفريق المخطىء (اعتباراً من الركلة الحرة السادسة) ركلة حرة مباشرة تلعب كركلة جزاء من نقطة الجزاء الثانية تؤخذ من :

أ- من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار - إذا حدث المخالفة فى المنطقة المحصورة أمام الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرمى الفريق الآخر.

أو

ب- من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار أو مكان حدوث المخالفة (أيهما افضل للفريق) إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة بين الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرماه إذا كان هذا المكان وهذا الموقع أقرب وأفضل وأخطر فى التنفيذ للفريق صاحب الركلة.

وقد حدد القانون كيفية تنفيذ هذه الركلات على الوجه التالى:

* لا يسمح فيها بعمل حائط صد ضد الركلة.
* يتم تحديد اللاعب المنفذ للركلة.
* يقف حارس المرمى داخل منطقة جزائه وعلى مسافة لا تقل عن (٥) أمتار من الكرة.
* يقف جميع لاعبى الفريقين (فيما عدا حارس المرمى واللاعب آخذ الركلة) خارج منطقة الجزاء وخلف الخط الوهمى المار بالكرة والموازى لخط المرمى

سواء أخذت الركلة من نقطة الجزاء الثانية على مسافة (١٠) أمتار أو من مسافة أقل وحسب مكان وقوع المخالفة وعلى بعد لا يقل عن (٥ أمتار) من الكرة .

* لا يسمح لأى لاعب بإعاقة اللاعب منفذ الركلة .

* لا يسمح لأى لاعب بتخطى الخط الوهمى حتى يتم لمس الكرة ولعبها .

* يقوم اللاعب منفذ الركلة بالتسديد على المرمى مباشرة بغرض تسجيل هدف .

* لا يجوز تمرير الركلة إلى لاعب آخر .

* لا يلمس اى لاعب الكرة إلا بعد ان يلمس حارس المرمى الكرة أو ترتد من العارضة أو من القائمين أو تخرج من الملعب .

* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من حارس المرمى يجوز له التعامل مع الكرة مرة أخرى، ولكن إذا إرتدت اليه من القائمين أو العارضة فلا يجوز أن يلمس الكرة مرة أخرى .

* والتصرف الدفاعى المناسب من حارس المرمى يكون بتقدمه أماماً لمسافة مناسبة (١-٢) متر لقفل المرمى وزايا التسديد أمام اللاعب آخذ الركلة مع التركيز الشديد على الكرة فقط .

* كما يجب أن يكون جميع اللاعبين فى وضع الاستعداد والتحفز لمتابعة تنفيذ الركلة وللاشتراك السريع فى اللعب فور تنفيذ الركلة والتدخل الدفاعى الفورى عند ارتداد الكرة من حارس مرماهم لحمايته والكرة أو التعامل مع الكرة عند إرتدادها من القائمين أو العارضة أو فشل الراكل فى التسديد على المرمى .

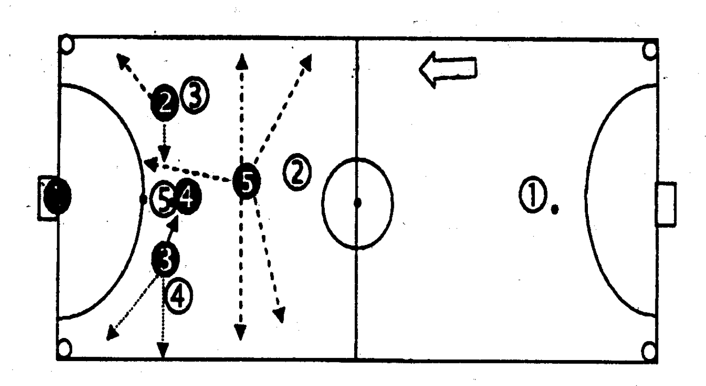
* مع ملاحظة أنه عند فشل اللاعب آخذ الركلة فى التصويب المباشر على المرمى (كأن جاءت ضعيفة ووقفت الكرة فى نصف المسافة ولم تصل إلى المرمى مثلاً) فيجب إعادة اللعبة مرة أخرى طبقاً للقانون، ولكن على المدافعين اللعب على الكرة وصفارة الحكم لتأمين الدفاع أولاً ولحين صدور قرار الحكم .

* ويجب على لاعبى الفريق ككل عدم الوقوع فى هذه الأخطاء، واللعب دائماً على الصفارة وبعيداً عن أجسام المهاجمين، والتركيز فى الأداء الدفاعى والعمل على عدم استنفاذ الأخطاء الخمسة الأولى بكل شوط .

* كما يجب على المدافعين التعود والتدريب على إيقاع المهاجمين فى هذه الأخطاء فى منطقة الدفاع فيحصلون منها على ركلات جزاء هجومية لصالح الفريق وذلك من خلال الدفاع .

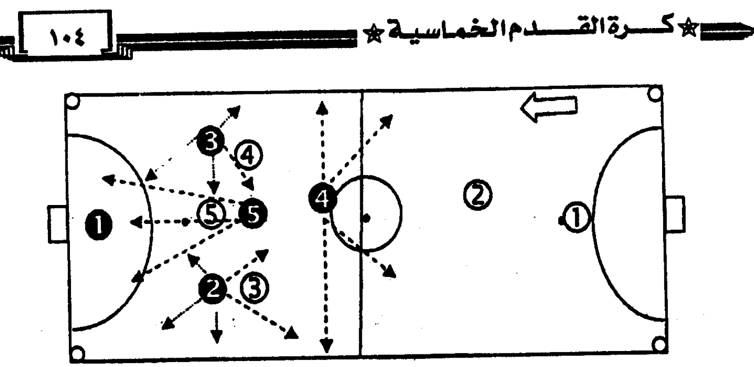
* وأيضاً يجب ضرورة الانتباه والتركيز عند نجاح حارس مرماهم فى الإمساك بالكرة بسرعة الانتشار لفتح اللعب وتلقى تمريرة حارس مرماهم السريعة إليهم فى موقع متقدم خلف المهاجمين المتقدمين وقبل ارتدادهم للدفاع .

انظر الشكل رقم (٣٦) و (٣٧)



شكل (٣٦)

يوضح الإنتشار الدفاعى الجيد للفريق الأسود أثناء تنفيذ ركلة الجزاء ضده وإتجاهات التحرك المتاحة للمدافعين للتغطية الدفاعية الجيدة .



شكل (٣٧)

يوضح الإنتشار الدفاعى الجيد للفريق الأسود أثناء تنفيذ ركلة الجزاء الثانية ضده والموقع الصحيح لحارس المرمى للتصدى للكرة أمام اللاعب رقم (٥) آخذ ركلة الجزاء وإتجاهات التحرك المتاحة للمدافعين للتغطية الدفاعية الجيدة .

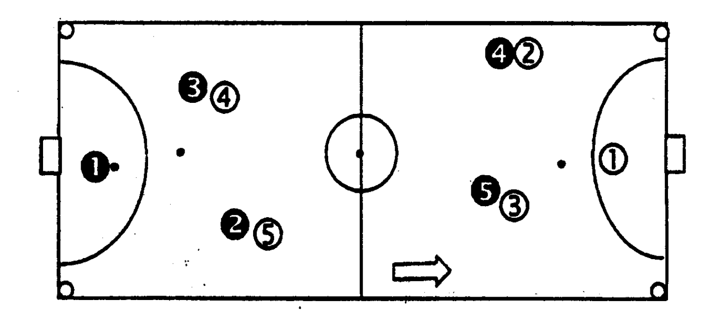
٥ ـ فى رمية المرمى للفريق المهاجم :

* إذا كان الفريق المدافع أقوى من الفريق المهاجم يكون الضغط المباشر عليهم فى نصف ملعبه الدفاعى، فعند تنفيذ رمية المرمى مثلاً يقوم الفريق المدافع كله بمراقبة جميع لاعبى الفريق المنافس والضغط عليهم فى وقت واحد بطريقة (رجل لرجل) فيكون حارس المرمى عند تنفيذه لرمية المرمى فى موقف صعب عند التنفيذ فلا يستطيع إطلاقها خلال (٤) ثوان فتحتسب ضده ركله حرة غير مباشرة.

* وإذا مررها سيكون زميله المستلم للكرة تحت الضغط المباشر والفعلى فيسهل الحصول على الكرة وبدء الهجوم.

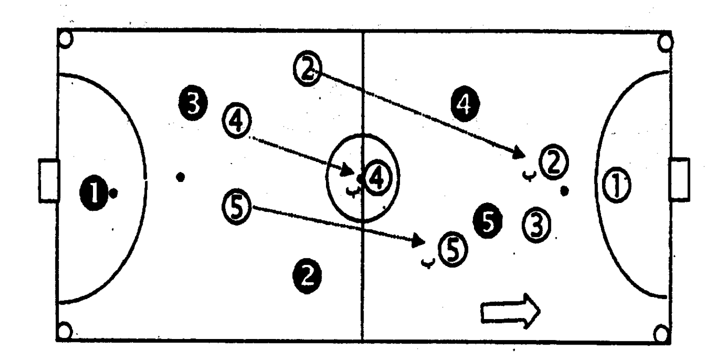
* أما إذا كان الفريق المدافع اضعف من الفريق المهاجم يفضل الدفاع بالإرتداد السريع للخلف لنصف الملعب الدفاعى وتكثيف الدفاع بطريقة (رجل لرجل المحكمة فى المنطقة) وبحيث تكون الرقابة لصيقة جداً مع الاستعداد والتحفز لاستغلال الهجمات المرتدة مع ضرورة التركيز الشديد فى استغلال الفرص المتاحة على مرمى الفريق المنافس القوى لأنها قد لاتتكرر.

انظر الشكل رقم (٣٨) و (٣٩).



شكل (٢٨)

يوضح الضغط السريع للتقفيل الدفاعى الجيد للفريق الأبيض فى العمق الهجومى ضد فريق ضعيف عند قيام حارس المرمى بتنفيذ رمية المرمى .



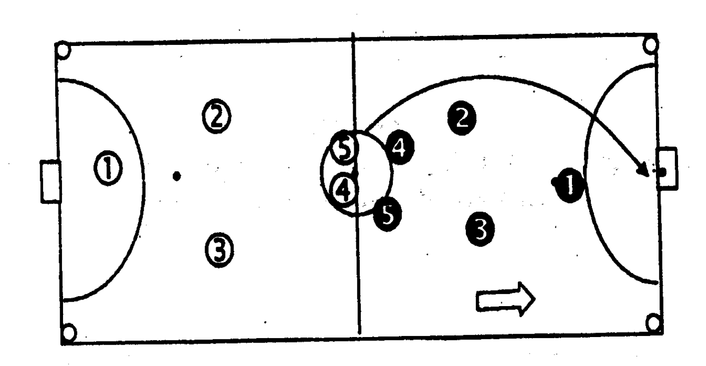
شكل (٣٩)

يوضح الإرتداد السريع للتقفيل الدفاعى الجيد للفريق الأبيض من منتصف الملعب ضد فريق قوى ويتميز لاعبوه بالسرعة عند قيام حارس المرمى بتنفيذ رمية المرمى .

٦- فى ركلة البداية والركلات الموضعية : (Kick off)

أصبحت ركلة البداية والركلات الموضعية ركلات حرة مباشرة يجوز تسجيل هدف منها مباشرة، ولذلك يجب عدم تقدم حارس المرمى لمسافة كبيرة أمام مرماه أثناء تنفيذ المنافس لهذه الركلات حتى لا يعطيه أى فرصة لاستغلالها فى لعب الكرة عالية فى المرمى الخالى خلف حارس المرمى.

انظر الشكل رقم (٤٠)



شكل (٤٠)

يوضح التقدم الزائد لحارس مرمى الفريق الأسود أثناء تنفيذ الفريق الأبيض لركلة البداية والذى مكن المهاجم الأبيض رقم (٥) بتنفيذ ركلة البداية أو الركلة الموضعية مباشرة فى المرمى كركلة حرة مباشرة وإحراز هدف..

ن ـ ملاحظات دفاعية هامة :

١ـ الحرص الشديد على عدم الوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة وعدم استنفاذ الخمس أخطاء الأولى فى كل شوط، والتى تشكل الخطورة الشديدة على الفريق والتى قد تقلب موازين اللعب والمباراة خاصة لوحدث ذلك فى وقت مبكر من الشوط الأول.

٢ـ أن تكون الرقابة الفعلية والمباشرة والمؤثرة هى الواجب الأول للمدافعين بعدم ترك أى لاعب من الفريق المهاجم بلا رقابة وهى الرقابة التى تضع تحركات المهاجمين دائماً تحت السيطرة.

* على أن تتحول الرقابة إلى الرقابة الجادة اللصيقة والضاغطة فى نصف الملعب الدفاعى وأن يكون الضغط مباشرا بدون تهاون أو تراخى وتزداد شدته وحدته كلما اقتربت الكرة من المرمى.

* وهو الضغط الذى لا يمكن المهاجم من التحرك بحرية ويجعله يشعر بهذا الضغط ولا يستطيع الاستلام وإذا إستلم لا يستطيع الإستدارة والمواجهة أو الإختراق والتمرير والتصويب.

٣ـ عدم تواكل اللاعبين على بعضهم البعض فى تغطية المواقف الدفاعية كضرورة تفرضها عليهم صغر مساحات اللعب التى لا تسمح بتصحيح الخطأ لأن ذلك يشكل خطورة كبيرة على الفريق لا يمكن تفاديها وتضيع المسئولية والوجبات بين اللاعبين ومن خلال الداومة الدفاعية الضاغطة الدائمة.

٤ـ التفاهم التام والمستمر بين اللاعبين وحارس مرماهم والانتباه الدائم والسريع لتنبيهاته لهم بحكم موقعه العميق خلفهم كآخر لاعب فى عمق الملعب يكشف جميع إحداثيات الملعب والمساحات الخالية من الرقابة وتحركات جميع اللاعبين.

* وفى نفس الوقت يجب على حارس المرمى دائماً توجيه زملائه باستمرار لسد الثغرات الموجودة فى الدفاع وتغطية المساحات الخالية من الرقابة خلفهم،

لكونه أقدر لاعب على كشف الملعب وتحركات المنافسين بحكم موقعه العميق فى الخلف ويجب أن يستجيب المدافعون سريعاً لذلك.

٥- تجنب وقوع خلافات ومناقشات بين اللاعبين أثناء سير اللعب على أى خطأ يحدث من أحدهم (مهما كان هذا الخطأ) مما يوقعهم فى أخطاء أكبر لا يمكن تصحيحها وخاصة أثناء قيامهم بالواجب الدفاعى أمام الفريق المهاجم كما أن هذا التصرف الأحمق يؤثر على نفسيتهم وعلاقتهم أثناء اللعب وبالتالى يعرقل فعالية أدائهم ويفشل تحركاتهم لصالح الفريق المنافس وهو تصرف مرفوض نهائياً.

٦- الانتباه الشديد والتركيز للهجمات المرتدة السريعة للفريق المنافس بسرعة الارتداد والتغطية الدفاعية وذلك:

* عندما يفقد الفريق الكرة فى موقع متقدم أمام مرمى الفريق المنافس ووجود مساحات خالية خلفهم بالارتداد السريع للمهاجمين للتغطية الدفاعية ودون إبطاء أو تردد، وذلك لسرعة قفل هذه المساحات الخالية خاصة بمنطقة العمق الدفاعى للفريق وللضغط على الفريق المنافس ولتضييق مساحات الحركة والمناورة بالكرة.

* أوعند قيام حارس المرمى المنافس بسرعة بدء الهجمات المرتدة الخاطفة عندما يمسك الكرة أثناء اللعب ويطلقها سريعاً لزملائه المتقدمين فى مساحة خالية فى نصف ملعبه الهجومى.

* والأخطر من ذلك عندما يطلق حارس مرمى الفريق المنافس رمية المرمى بسرعة وبالتفاهم مع زملائه المهاجمين فيطلقها إلى نصف ملعبه الهجومى ناقلاً اللعب والهجوم والخطورة مباشرة إلى عمق الدفاع، ويكون حارس المرمى المنافس بذلك قد نجح فى بدء وبناء وتطوير الهجوم بعلبة واحدة.

* ويستلزم ذلك كما سبق اليقظة التامة والتركيز فى الأداء الدفاعى والهجومى فى آن واحد للحصول على هجوم فعال ومؤثر ودفاع قوى ضاغط يؤمن النصف الدفاعى ويفسد خطط المنافس الهجومية.

٧- عند ضغط المهاجم الشديد على المدافع لدفعه للخطأ فليس عيباً على المدافع أن يقوم بإخراج الكرة خارج الملعب كركلة تماس أوركلة ركنية أفضل من المجازفة بتصرف غير مسحوب قد يكلف الفريق الكثير.

٨- يجب الحرص عند التمرير خلفاً إلى حارس المرمى الا يتسبب ذلك فى إرباكه، فيكون التمرير آمناً وسهلاً وعلى الأجناب وفى متناول الحارس وبعيداً عن ضغط المهاجم المنافس وبالقوة والسرعة المناسبة حتى يتمكن من استقبالها والسيطرة عليها بقدمه وإطلاقها وتمريرها خلال (٤ ثوان) طبقاً للقانون حتى لا تحتسب ضد الفريق ركلة حرة غير مباشرة قد تكون في موقع مؤثر على الفريق.

٩- منطقة الجزاء هى منطقة ذات طابع خاص فهى تمثل أخطر مناطق العمق الدفاعى للفريق ولذلك فالحرص الدفاعى الشديد فيها مبدأ هام وأساسى فى جميع صور الأداء وبصفة خاصة التمرير الذى يجب أن يكون آمنا ولقدم الزميل وبعيداً عن الخصم وبزوايا مفتوحة لا تشكل أدنى خطورة على الفريق، وكما يجب أن يتسم اللعب فى هذه المنطقة بالجدية الواجبة فى الأداء واليقظة التامة وتوقع خطأ الزميل، وبعيداً عن اللعب المظهرى أو الاستعراضى.

١٠- من المهم جداً لجميع اللاعبين والمدافعين بصفة خاصة، تعود اللعب دائماً على صفارة الحكم والاستمرار والتركيز فى اللعب لحين صدور قرار الحكم، لأن طبيعة لعبهم الدفاعى ومسئوليتهم الجسيمة عن مهام الدفاع فى المساحات الصغيرة، وتداخل الخطوط، وسرعة ومعدلات الأداء، ومواجهة منطقة لعبهم وقربها الشديد للمرمى وتجعل عدم لعبهم على الصفارة وتوقفهم عن اللعب خطأ خططى جسيم جدا، لا يجب الوقوع فيه نهائياً، ولا تحمد عواقبه، ولا يمكن تصحيح توابعه، ويتنافى تماماً مع أبسط قواعد ومبادىء وخطط اللعب الدفاعية، ولا يمكن معه تأمين الدفاع.

* لأن التركيز فى اللعب دائماً على صفارة الحكم يضع اللاعبين دائماً داخل الفورمة الإيجابية والمؤثرة والفعالة للأداء خلال المباراة ولا يخرجون عن محاور خطة اللعب والتى تجعل أدائهم أكثر خطورة وفعالية، كما أن عدم الاعتراض على قرارات الحكام يكسبهم ثقتهم وتقديرهم وبالتالى تجنب ردود الأفعال العصبية والإنفعالية للحكام التى تؤثر حتماً على أدائهم وقد تفسد خطة لعب الفريق.

١١- ونظراً لأن القانون اعتبر الزحلقة أو الفرملة أو مهاجمة الكرة بالزحلقة أو المهاجمة بالزحلقة (sliding tackle) عندما يحاول أن يلعبها الخصم، أحد الأخطاء الواردة بالمادة (١٢) والتى يعاقب عليه اللاعب بركلة حرة مباشرة إذا حدثت خارج منطقة الجزاء أو بركلة جزاء إذا حدثت داخل المنطقة.

* لذلك فيجب على جميع اللاعبين و(المدافعين بصفة خاصة) ضرورة **مراعاة اللعب دائماً على الكرة فقط واستعمال المكاتفة القانونية فقط** للضغط على المهاجمين وعدم مد الزراع لسند أو دفع ظهر المنافس، والحرص على تجنب اللعب الاحتكاكى العنيف وخاصة داخل منطقة الجزاء وإذا لزم الأمر يتم تشتيت الكرة من أمام المهاجم، وذلك لتجنيب الفريق مخاطر تلك الركلات الخطيرة والمؤثرة.

* وفى نفس الوقت أعطى التعديل الجديد للقانون حارس المرمى الحق فى استعمال الزحلقة أو الفرملة أو مهاجمة الكرة بالزحلقة (sliding tackle) فى الدفاع عن مرماه **بشرط البعد عن العنف أو التهور فى اللعب الذى يؤدى إلى الإضرار بالمنافس وهذا يقدره حكم المباراة.**

١٢- تعود المدافعين على الإحساس بمرور الزمن والوقت وربطه بالأداء دائماً لتحقيق عنصر الأداء السريع تلقائياً بينهم بما يتلاءم مع قانون اللعبة ، وتنمية إدراك الحواس دائماً على ذلك.

١٣- تعود المدافعين أيضاً على آلية سرعة تنفيذ الركلات الثابتة (ركلة

التماس والركلة الركنية) والركلات الحرة خلال الزمن القانونى المحدد وهو (٤) ثوان وارتباطها بآلية التفكير السريع المسبق لكيفية تنفيذ الركلة.

* وأيضاً تعود حارس المرمى على سرعة اطلاق رمية المرمى بطريقة صحيحة وفعالة خلال (٤) ثوان بالتعاون والتفاهم مع زملائه.

١٤ـ قيام المدافع بسرعة التعامل الدفاعى المناسب مع الكرات الضالة التى تصل إليه (وهى الكرات التى تصل إلى المدفاع وتتهيأ له بمحض الصدفة بدون تدخل منه أو قصد).

مثل : الكرة المرتدة من القائم أو العارضة أو مهاجم أو زميل أو الحكم مثلاً، أو كرة أخطأ المهاجم فى تمريرها وتسديدها أو فشل فى السيطرة عليها فتهيأت للمدافع أو وصلت إليه.

* وبالطبع يكون التعامل الدفاعى المناسب مع هذه الكرات يكون طبقاً للموقف الذى يواجه المدافع.

* فقد تصل الكرة إليه فى منطقة جانبية غير مؤثرة فيمكنه التحرك بها والمراوغة لبدء وتحضير هجمة جديدة أو التمرير السريع لنقل اللعب إلى المساحات الخالية خلف المهاجمين المتقدمين أو التقدم والانطلاق بها أماماً لبناء الهجوم المعاكس.

* أو كرة ضالة تصل إليه فى منطقة مؤثرة فى العمق الدفاعى ومواجهة لمرمى المدافع فيكون التعامل مع الكرة سريعاً لإبعادها عن المنطقة بالتمرير الطويل إن أمكن أو بتشتيت الكرة خارج هذه المنطقة المؤثرة وإبعادها عن المهاجمين.

ثانياً: فى الهجوم :

وعناصر الهجوم فى كرة القدم الخماسية يشمل :

أ- المهارات الهجومية الأساسية.

ب- أساسيات خطط اللعب الهجومى (مبادىء اللعب الهجومى).

جـ- الخطط الهجومية العامة.

د- طرق ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية.

هـ- بعض الخطط الهجومية أمام الفريق المدافع.

و- فى خطط اللعب الهجومى فى المواقف الثاتبة.

ن- ملاحظات هجومية هامة :

أ- المهارات الهجومية الأساسية :

* وهى المهارات التى يجب أن يمتاز بها لاعب كرة القدم بصفة عامة والمهاجم بصفة خاصة ولكن يجب توافرها فى لاعبى كرة القدم الخماسية بمستوى فني عالى ورفيع فى الأداء، وهى فى نفس الوقت الوسائل التى ينفذ بها اللاعب أسلوب هجومه بالكرة والتحركات الفعالةللمهاجم بدون الكرة.

والمهارات الهجومية تشمل :

أولاً: المهارات الهجو مية بالكرة:

١- الجرى بالكرة بطرقه المختلفة.

٢- استقبال واستلام الكرة بصفة عامة تحت ضغط المدافعين وبصفة خاصة فى المساحات الضيقة.

٣- التصويب القوى الإيجابى والمؤثر من زوايا صغيرة ومتنوعة.

٤- المراوغة الهادفة والإيجابية فى المساحات الصغيرة والضيقة.

٥- التمرير الدقيق والجيد بطرقه وزواياه المختلفة المتنوعة مع مرعاة :

* الرؤية الجيدة وكشف الملعب وزوايا التمرير المناسبة قبل التمرير.

* إختيار افضل لاعب فى أنسب موقع مؤثر.
* إختيار نوع وطريقة التمرير المطلوب للموقف.
* أن تكون زاوية التمرير مفتوحة.
* تنفيذ التمرير فى التوقيت وبالقوة المناسبتين التى تتناسب مع مساحات اللعب.
* أن يكون التمرير غير صريحاً أو مكشوفاً للمنافس.

٦- سحب الكرة بأسفل القدم عرضيا لتخطى المدافع أثناء الجرى أماماً بالكرة عند اندفاع المدافع إليه أو بعد تثبيت المدافع، كمهارة هجومية تفرضها مساحات اللعب والتحرك والمناورة الضيقة وتعتبر مهارة هجومية فعالة إذا نفذها المهاجم فى الوقت والمكان المناسبين.

ثانياً: التحركات الهجومية الفعالة المستمرة للاعب فى الهجوم بدون كرة لاستكمال الدور الهجومى للفريق التى تتمثل فى:

* الظهور للزميل المستحوز على الكرة لسنده ومساعدته وفتح زاوية التمرير له أو سحب خصم من أمامه.
* الجرى بعيداً عن الكرة عند اللزوم إما لسحب مدافع بعيداً عن طريق زميله المهاجم أو لخلق مساحة خالية.
* مقابلة الكرة المرسلة إليه للتحجيز عليها وحمايتها من المدافع أو لسحبه بعيداً عن مركزه.
* التحرك المستمر بوعى بعد لعب الكرة وفقاً لطريقة اللعب وتفاهمه مع زملائه
* حراسته للكرة المرسلة إليه والسيطرة عليها وعدم تركها تتخطاه بسرعة كبيرة تسمح للمدافعين بالضغط عليه.
* الجرى الأمامى والجانبى لفتح اللعب بعد إستحواز الفريق على الكرة لتلقى تمريرات زملائه وخاصة من حارس المرمى فى المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين
* التحرك المناسب والسريع لتنفيذ خطة التمريرة الحائطية (هات وخذ) أو (خذ وهات) أو (one-two) مع الزميل وذلك لتلقى التمريرة منه فى المكان المناسب.

* التحرك الزجزاجى المستمر فى اتجاهات متعددة لإجهاد المدافع وتشتيت دهنه
* التحرك المفاجىء فى اتجاه ثم الارتداد السريع للاتجاه الدى سيستلم فيه الكرة.
* التحرك التبادلى بين اللاعبين لفتح اللعب أو لفتح زوايا التمرير أو عمل مساحات خالية لإستغلالها هجومياً.

ثالثاً: المهارات الهجومية الخاصة والمتميزة لحارس المرمى فى كرة القدم الخماسية:

* وهى الصفات والمهارات الخاصة لحارس المرمى وقدراته الهجومية العالية والمتميزة الهامة والمؤثرة فى فعالية وإيجابية اشتراكه الهجومى فى مراحل الهجوم المختلفة فى كرة القدم الخماسية.

* حيث تلعب مهارات حارس المرمى الهجومية الفنية والمهارية والخططية والنفسية العالية أيضاً دوراًهاماً ومؤثراً فى استقرار أداء الفريق حيث تكون بمثابة القاعدة نحو بدء وبناء وانطلاق الهجوم السريع، أو فى التحضير له فى أى وقت من المباراة.

* فهو لاعب له دور متميز فى الأداء الجماعى للفريق يدفع زملائه اللاعبين للعطاء المستمر فى اللعب ويجعلهم واثقين من تعديل الأداء إذا تعثر أداء الفريق فى مرحلة ما، ودون أن يؤثر ذلك فيهم.

* كما يكون سبباً ودافعاً للاعبين للإرتقاء بمستواهم التدريبى دائماً للتفاعل معه فى منظومة أداء واحدة يحركها فكر خططى متجانس يربط بينهم جميعاً يساعدهم على ذلك المستوى الفنى والخططى المتقارب بينهم.

* على العكس من ذلك فإن انخفاض مستوى حارس المرمى يثبط صفات زملائه اللاعبين الإرادية فيضعف عزيمتهم ويصيبهم بالإحباط، ويهز أداءهم فى الكفاح والمثابرة على الأداء، كما يوقع زملائه فى الأخطاء الغير إرادية، لأنه يفقدهم الثقة فى النفس وبالتالى الفشل فى الأداء.

*** ومهارات حارس المرمى الهجومية هى :**

١ - تمتعه ببنيان بدنى قوى يفعل قدراته الفنية الهجومية فى حراسة المرمى .

٢ - قدرته المهارية الهجومية العالية فى التعامل المتنوع مع الكرة أثناء الأداء .

وتشمـــل :

* سرعة بدء الهجوم بتنفيذ ركلات التماس القريبة من مرماه .

* سرعة بدء الهجوم بتنفيذ رميات المرمى لزملائه على الأجناب خارج منطقة المرمى .

* القيام بالتفاهم التام مع زملائه بتنفيذ خطة الهجمة المرتدة ببدء وتطوير الهجوم بسرعة تنفيذ رميات المرمى لزملائه أماماً فى المناطق الهجومية المؤثرة مستغلاً تقدم المنافسين .

* سرعة بدء الهجوم بتنفيذ الركلات الحرة القريبة من مرماه .

* الاشتراك فى تطوير الهجوم بالتمرير الهجومى الجيد بالقدم لزملائه فى المساحات الخالية والمواقع الهجومية المؤثرة .

* الاشتراك فى تطوير الهجوم بالتعامل المهارى الجيد مع الكرات الطويلة خلف زملائه المدافعين بالأستقبال الجيد لها والسيطرة عليها لبدء الهجوم وتطوير الهجوم فى النصف الهجومى .

* نقل اللعب إلى ملعب المنافس مستغلاً المواقف الخططية والمساحات الشاغرة المؤثرة خلفه بالتعاون مع زملائه .

* كما يجب أن يكون حارس المرمى على مستوى مهارى جيد فى التعامل مع الكرة فى الاستقبال والتمرير بالقدم وامتلاك الكرة والمراواغة أحياناً .

*** ويعتبر تمرير ورمى الكرة باليد مهارة هجومية خاصة وهامة وخطيرة لحارس المرمى فى مجال تطبيقات القانون .**

* كـمـا تلعب هذه المهارة الفنية والخططية لحارس المرمى فى الرمى الدقيق والفعال للكرة باليد إلى زملائه وفى أى مكان بالملعب دوراً هجومياً مؤثراً فى سرعة ودقة تنفيذ خطط اللعب الهجومية للفريق.

* ويعتبر **التمرير الأختراقى باليد** أفضل أنواع التمرير وهو التمرير الذى يتخطى أكبر عدد من لاعبى الفريق المنافس وهذا التمرير ينقل اللعب والهجوم سريعاً إلى النصف الدفاعى للفريق المنافس ويستغل المساحات الخالية خلفه ويتيح فرص أكيدة ومؤثرة على مرمى الفريق المنافس.

*** بل ويعتبر التمرير الأختراقى باليد خطة هجومية أساسية من خطط اللعب الهجومى التى يمكن للفريق الإعتماد عليها لو تم تنفيذها بطريقة صحيحة بفكر مترابط للفريق والتدرب عليها خلال الوحدات التدريبية.**

*** ويتم تنفيذ التمرير الأختراقى باليد بالطرق الثلاثة التالية:**

اولاً: دحرجة الكرة على الأرض : وتستخدم للتمرير القصير لمسافة قصيرة (٦-١٥ متر) وهذا النوع يجب أن يكون آمنا ويفضل أن يكون على الأجناب ولرجل الزميل مباشرة وأن يكون طريق التمرير خالياً من المنافسين.

ثانياً: رمى الكرة من مستوى الكتف : وهى تمريرة متوسطة تصل إلى ٣٠ متر وتنطلق من مستوى الكتف ويمكن استخدامها فى سرعة نقل اللعب وتطوير اللعب الهجومى إلى الأمام بعد منتصف الملعب واستغلال المساحات الخالية خلف المهاجمين.

ثالثاً: رمى الكرة من مستوى أعلا من الرأس : وهى تمريرة طويلة لمسافة تصل إلى ٤٠ متر ويمكن استخدامها فى سرعة تطوير الهجوم ونقل اللعب الهجومى إلى العمق الدفاعى للفريق المنافس للانهاء مباشرة.

٣- التركيز الشديد والدائم على الكرة وتحركات زملائه اللاعبين الهجومية وكذلك تحركات المنافسين الدفاعية، وسير اللعب، ليكون تفكيره الخططى جاهزاً وسريع البديهة فى التعامل مع المواقف المختلفة عند الإمساك بالكرة أو التصدى

لهذه المواقف كما يستطيع التعامل مع سرعة معدلات أداء اللعب ومتطلباته وطبقاً للمواقف المختلفة دفاعاً وهجوماً.

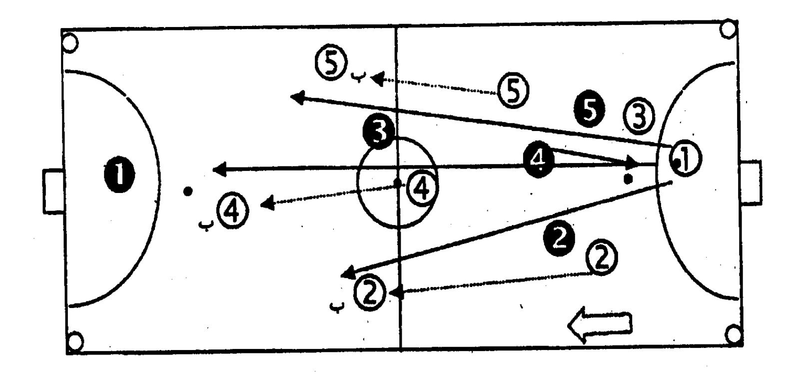
٤- فهم حارس المرمى الكامل لقانون اللعبة واستغلال تطبيقات القانون وبفكر **خططى** هجومى عالى فى سرعة بدء وبناء الهجوم السريع فور الحصول على الكرة ونقل اللعب إلى ملعب المنافس مستغلاً المواقف الخططية والمساحات الشاغرة المؤثرة خلفه بالتعاون والتفاهم مع زملائه وذلك **بتخزين إحداثيات الملعب ومواقع اللاعبين بذهنه أثناء ذهابه لإحضار الكرة لإطلاق رمية المرمى ثم استحضارها والتفكير المسبق فى كيفية قيامه ببدء وبناء الهجوم فى** المساحات الخالية خلف المنافسين أثناء تقدمهم وذلك بالتمرير المتقن والسريع لزملائه المهاجمين، أو تطويره بالتمرير السريع الأمامى فى العمق الدفاعى للفريق المنافس.

* وفكر حارس المرمى الخططى الهجومى العالى يمكنه من قراءة تحركات زملائه الهجومية وتحركات المنافسين الدفاعية ويدعم قدرته على بدء الهجوم سريعاً وبنائه فى كثير من المواقف وتطويره، وذلك بالتعاون والتفاهم مع زملائه **وذلك عن طريق:**

* سرعة أداء الركلات الحرة بدقة فى منطقة العمق الدفاعى (وهى المنطقة الواقعة بين خط المرمى والخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية والموازى لخط المرمى) بالتمرير القصير أو الطويل طبقاً للموقف الخططى الذى يواجه الفريق.

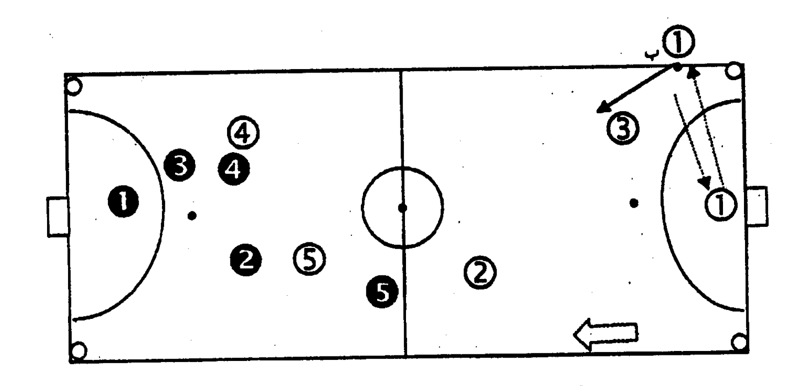
* سرعة أداء ركلات التماس التى تقع على جانبى منطقة الجزاء أو العمق الدفاعى.

* سرعة تنفيذ رميات المرمى واستغلال المساحات الخالية خلف المنافسين بالتعاون والتنسيق التام مع زملائه للتحرك السريع لفتح اللعب وتلقى التمريرة. انظر الأشكال أرقام (٤١) و (٤٢)



شكل (٤١)

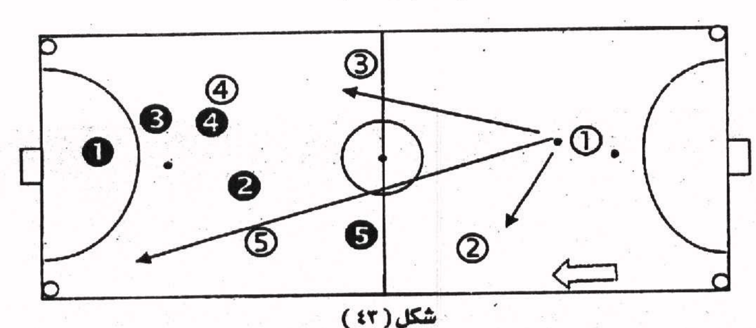
يوضح دور حارس المرمى للفريق الأبيض بالقيام بسرعة بدء وبناء وتطوير الهجوم فور إمساكه بالكرة وفشل الهجمة عليه بتعاون زملائه معه بسرعة فتح اللعب بالإنتشار الهجومى لشغل المساحات أو عند تنفيذ رمية المرمى .



شكل (٤٢)

يوضح سرعة قيام حارس مرمى الفريق الأبيض ببدء الهجوم بالقدم بلعب ركلة التماس القريبة من المرمى والعودة سريعاً للمرمى .

٥- المستوى المهارى الجيد لحارس المرمى فى التعامل الهجومى مع الكرة بالقدم فى الاستقبال والتمرير والسيطرات المتنوعة على الكرة والمراوغة أحياناً للتعامل مع التمريرات الطويلة المفقودة للفريق المنافس التى تصل إليه فى العمق الدفاعى وذلك بسرعة بدء الهجمة المرتدة بعد الحصول على الكرة بردها بالقدم سريعاً أو التمرير الجيد السريع أماماً لزملائه المهاجمين وإستغلال المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين أو فتح اللعب على الأجناب، وفى التعامل الجيد مع الكرات المرسلة خلف زملائه المدافعين بالسيطرة عليها والتمرير أماماً أو تشتيتها من أمام المهاجمين. أنظر الشكل رقم (٤٣)



شكل (٤٣)

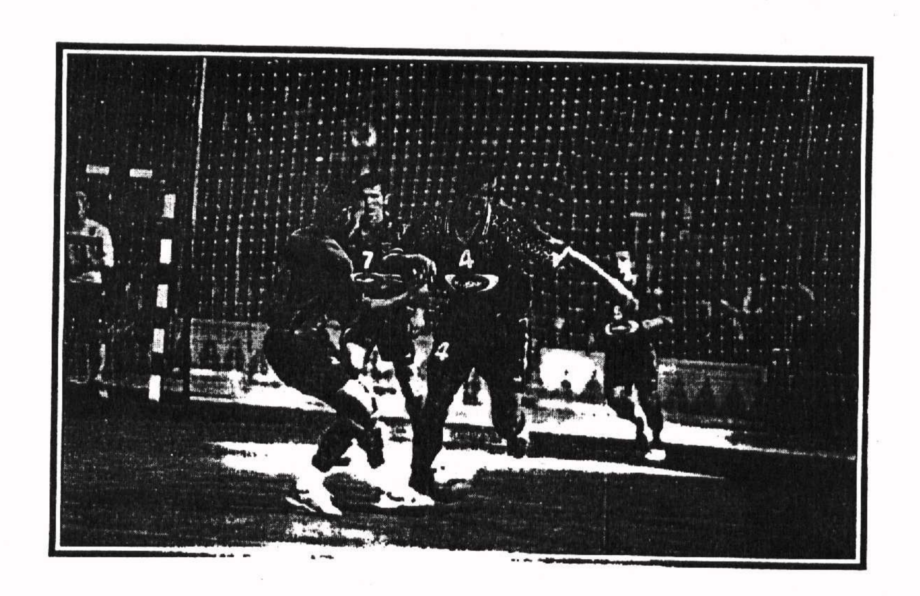
يوضح سرعة قيام حارس مرمى الفريق الأبيض ببدء الهجوم بالقدم فى النصف الدفاعى بعد الحصول على الكرة من تمريرة طويلة اختراقية للمنافسين.

٦- ورغم أن حارس المرمى يشكل غطاءاً متأخراً وعمقاً دفاعياً أخيراً للفريق كآخر مدافع **إلا أن الموقف الخططى قد يضطره للعب كرأس مثلث هجومى مقلوب فى النصف الدفاعى** للفريق ليبدأ الهجوم ويطوره عند حصوله على الكرة أحياناً أخرى.

٧- كما أن إجادة حارس المرمى للمهارات الأساسية للعبة أحياناً تمكنه من الاشتراك فى بعض الجمل الخططية الهجومية المتفق عليها تجعله يتقدم للأمام كلاعب زائد خالى من الرقابة قادم من الخلف يطور أو ينهى الهجمة أمام فريق

ضعيف ولكن بشرط أن يكون تحركه مدروساً وبحيث يتم تغطية المرمى أثناء تقدمه، ولكن مثل هذه الخطط تحتاج للتدريب الجاد والمستمر للوصول إلى المستوى الفنى والمهارى والخططى الذى يضمن نجاح الأداء وفعاليته دون مجازفة أو خطورة.

٨- إستغلال موقعه العميق خلف الفريق فى التوجيه الهجومى الواعى المهذب لزملائه لتنبيههم إلى أى موقف خططى يغيب عنهم على أن يكون التوجيه بالإسلوب الذى يناسب زملائه لتكون استجابتهم له وتفاعلهم معه فورياً وبما يحقق تجانس وانسجام أداء اللاعبين ومصلحة الفريق.

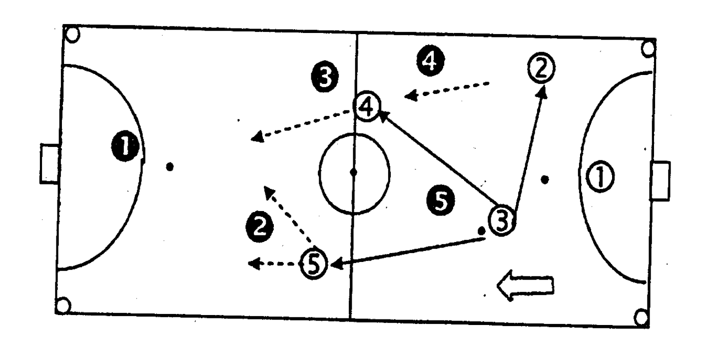


ب) أساسيات خطط اللعب الهجومى فى خماسيات كرة القدم :

وهى نفس أساسيات اللعب الدفاعى ولكن بمفهوم هجومى.

١ - فالعمق الهجومى : يعنى انتشار اللاعبين أثناءامتلاك الكرة فى إحداثيات وأماكن وزوايا مختلفة ومتنوعةتغطى مساحات اللعب الهجومى وتسمح للاعب المستحوز على الكرة باختيارات كثيرة ومتنوعة للتمرير المؤثر على الدفاع المنافس، وفى نفس الوقت يحقق التغطية الدفاعية اللازمة عند قطع التمريرة وفشل الهجمة.

*** كما يعنى التغطية الكاملة للملعب هجومياً فى الركلات الحرة والثابتة ورمية المرمى.** انظر الشكل رقم (٤٤) .



شكل (٤٤)

يوضح الإنتشار والعمق الهجومى الجيد للفريق الأبيض المهاجم عند بدء اللاعب رقم (٣) الهجوم فى النصف الدفاعى للفريق الذى يتيح له اختيارات كثيرة للتمرير ولتحركات اللاعبين.

٢- الإلتزام بالدوامة الهجومية المتحركة والشكل الرباعى الهجومى شرط أساسى لنجاح الشق الهجومى للفريق :

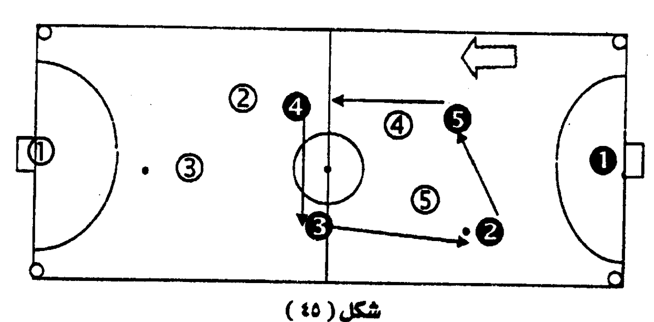
* إن الهجوم الفعال والنشط فى كرة القدم الخماسية يحتاج إلى المثابرة المستمرة من المهاجمين فى الهروب من رقابة المدافعين كما يحتاج أيضاً إلى المثابرة والكفاح المستمرين منهم فى التحرك الهجومى الفعال بدون كرة للسند الهجومى وتبادل المراكز لخلخلة وتمشيط الدفاع وفتح الثغرات به للاختراق والتصويب.

* ولكى تتحقق القدرة الهجومية الفعالة والواجبة للفريق فإن تحركات الفريق الهجومية عند الحصول على الكرة يجب **أن تكون فى أربع رؤوس لشكل رباعى هجومى متقدم يغطى مواقع الهجوم المؤثرة** بحيث توفر قاعدته المائلة العمق الدفاعى الاحتياطى للفريق أثناء بناء وتطوير الهجوم مع بقاء حارس المرمى كزاوية تمرير احتياطية عندما يتطلب الموقف الخططى ذلك.

* ويحدد ملامح هذا الشكل الرباعى الهجومى ومدى مساحته وأبعاده موقع الحصول على الكرة ومراكز اللاعبين الزملاء ومساحات الحركة والمناورة والتمرير المتاحة وقت الاستحواز على الكرة والمساحات الهجومية الخالية المؤثرة وتحركات الزملاء لفتح اللعب وزوايا التمرير وبحيث يغطى الشكل معظم هذه المساحات الهجومية المؤثرة لتحقيق سرعة التحول الهجومى السريع.

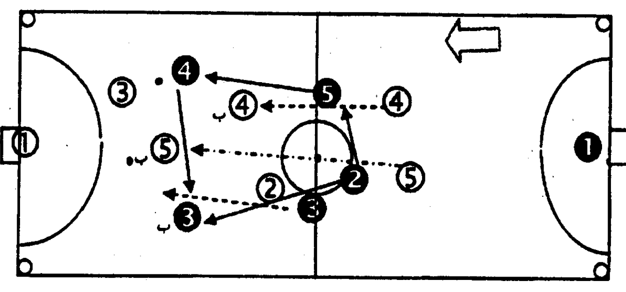
* ويمثل كل لاعب أحد رؤوس هذا الشكل الهجومى ويحدده مكان الحصول على الكرة أو بدء الهجوم والذى تتحرك رؤوسه تبعاً لحركة واتجاه الكرة فى دوامة هجومية مشتركة بين اللاعبين بحيث يحقق ويضمن للفريق الإنتشار الهجومى التدريجى الجيد وبما يضمن فى نفس الوقت عدم التواكل بين اللاعبين فى توفير التغطية الدفاعية الواجبة والسريعة للفريق فى أى وقت عند فشل الهجمة أو عند قطع الكرة.

انظر الشكل رقم (٤٥) ورقم (٤٦)



شكل (٤٥)

يوضح حركة الفريق الأسود الهجومية الدائمة فى أربع رؤس لشكل هجومى رباعى تمثل قاعدته المائلة خط عمل المدافعين عند الحصول على الكرة لتحقيق العمق الدفاعى المطلوب والخط المائل المواجه له لعمل المهاجمين مع بقاء حارس المرمى كرأس زاوية لعب وتمرير احتياطية عندما يتطلب الأمر ذلك .



شكل (٤٦)

يوضح تحرك الفريق الأسود المهاجم عند الحصول على الكرة فى (نصف ملعبه الهجومى) فى أربع رؤس لشكل رباعى هجومى مفتوح يغطى مواقع الهجوم المؤثرة ويوضح الإرتداد السريع للاعبين المنافسين للتغطية الدفاعية.

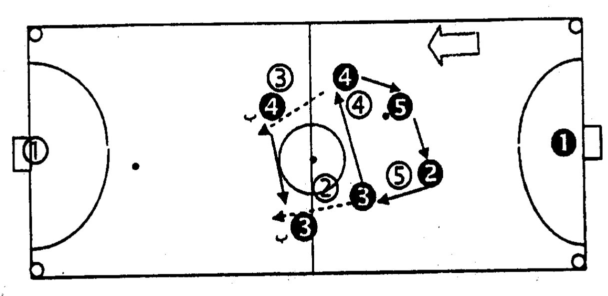
* ومساحة الشكل الرباعى الهجومى قد تكون ضيقة عند الحصول على الكرة فى النصف الدفاعى للفريق ثم تتسع بالتدريج مساحة هذا الشكل الهجومى عند التقدم بالكرة إلى الأمام ونقل الهجوم وتطويره، ثم تصبح مساحة هذا الشكل الرباعى الهجومى أقل ما يمكن وتتقارب أضلاعه فى منطقة العمق الدفاعى للفريق المنافس أمام المرمى لإنهاء الهجوم بالاختراق والتسديد .

* وهذا التحرك الهجومى الجيد والواعى لن تتحقق إلا بالتعاون الهجمومى التام بين اللاعبين وتعودهم الدائم على آلية التحرك الهجومى الفعال والمستمر بدون كرة لسند زميلهم المهاجم المستحوز على الكرة من خلال **دوامة التحرك الهجومى** التى يقوم المهاجمون بها لاستغلال المساحات الدفاعية الخالية للفريق المدافع لفتح اللعب وزوايا التمرير دون كلل أو تواكل وذلك حتى يتم تطوير وإنهاء الهجمة.

* **والدوامة الهجومية للشكل الرباعى الهجومى للفريق** تكون بان يسرع المهاجم القريب من زميله المستحوز على الكرة بالجرى إليه فى مساحة خالية مناسبة لسنده هجومياً بفتح مساحات اللعب وزاوية التمرير له ليتمكن زميله من التمرير إليه لبناء الهجوم، وكذلك زملاؤه الذين يتحركون بدون كرة التحرك الفعال للهروب من رقابة المدافعين وخلخلة الدفاع وتمشيطه وتكوين مساحات للعب والمناورة لنقل اللعب الهجومى بالتدريج إلى الأمام لتطوير وإنهاء الهجمة، وذلك فى شكل رباعى هجومى يغطى معظم مساحات اللعب الهجومى.

* وفى نفس الوقت يجب أن يوفر هذا التحرك الهجومى التغطية الدفاعية السريعة والواجبة ويحقق العمق الدفاعى عند فقد الكرة أو فشل الهجمة أو قيام حارس المرمى المنافس بسرعة رد الهجوم برمى الكرة أماماً ونقل اللعب الهجومى.

* وفى جميع الأحوال يجب المثابرة والكفاح الهجومى المستمر من اللاعبين فى الهروب من مراقبة المنافسين بالتحركات الفعالة والواعية بدون كرة وتبادل المراكز بينهم لخلخلة الدفاع فى دوامة هجومية بينهم لفتح المساحات للتسليم والأستلام والتمرير والنجاح فى بدء وبناء الهجوم ونقل اللعب الهجومى بالتدريج للأمام والإختراق والتصويب . انظر الشكل رقم (٤٧) .

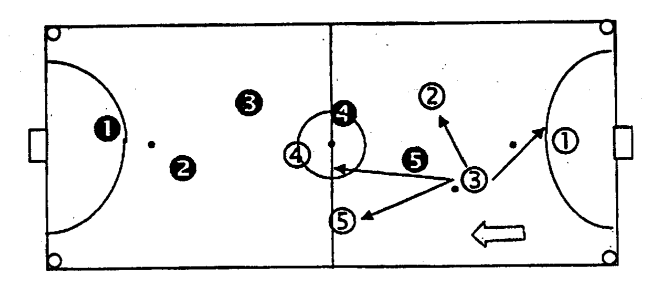


شكل (٤٧)

يوضح الدوامة الهجومية للفريق الأسود عند الحصول على الكرة فى (نصف ملعبه الدفاعى) وتحركه فى أربع رؤوس لشكل رباعى هجومى ضيق يحاول فتح اللعب والتحرك بالتدرج لبدء وبناء الهجوم قبل نقله للأمام وتطويره .

٣- والاتساع فى الهجوم يرتبط بالعمق الهجومى ليحقق الإثنان أحسن استغلال لمناطق اللعب المؤثرة وأن يكون اتساعاً مناسباً لمساحات اللعب وبحيث يضمن تحركات هجمومية فعالة وآمنة أيضاً سرعة التغطية الدفاعية عند فقد الكرة لخطورة الأخطاء فى مساحات اللعب الصغيرة والضيقة ولصعوبة تصحيح هذه الأخطاء.

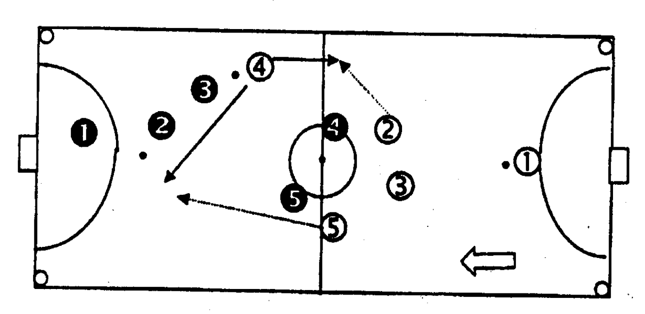
انظر الشكل رقم (٤٨) .



شكل (٤٨)

يوضح الإتساع الهجومى الجيد والآمن للفريق الأبيض والذى يضمن للفريق خيارات متعددة للتمرير موضحة بالشكل وتحركات هجومية فعالة وآمنة مع القدرة والسرعة على التغطية الدفاعية الجيدة عند فقد الكرة .

٤- **والسند الجيد** والسريع للاعب المستحوز على الكرة يرتبط أيضاً بما سبق حيث يتيح العمق والاتساع الهجومى الانتشار والسيطرة للفريق ويفتح زوايا سند جيد للاعبين . انظر الشكل رقم (٤٩) .



شكل (٤٩)

يوضح الموقف الهجومى الصعب الذى يواجه اللاعب رقم (٤) الأبيض المتقدم بالكرة (١ ضد ٢) وأمامه المدافعان (٢) ، (٣) والذى يحتم ضرورة تحرك اللاعب رقم (٢) (٥) للسند الهجومى لزميلهم وفتح زاوية التمرير له والموضحة بالشكل .

٥- **والزيادة العددية للمهاجمين** فى نصف الملعب الهجومى وبتحركات واعية هى التى تشكل خطورة وفعالية الهجوم (وليست هى التى تسد الطريق إلى المرمى وتعوق التسديد وإنهاء الهجمات) بل على العكس فالأخيرة تفيد الفريق المدافع أكثر.

٦- **وإجادة إستغلال تطبيقات القانون الفنية المختلفة هجومياً فى :**

* أداء الركلات الحرة والثابتة بلعبها بسرعة خلال الزمن المحدد بالقانون (٤) ثوان وبطريقة متفق ومدرب عليها خاصة خطة رمية المرمى أو عند نجاح حارس مرمى الفريق فى الأمساك بالكرة وإطلاقها سريعاً فى المساحات الخالية خلف المهاجمين المتقدمين لسرعة إستغلال هذه المساحات التى يكون المدافعون قد أهملوها خلفهم وقبل أن ينتبهوا لذلك وإستغلال الأخطاء الخططية للفريق المنافس وكذلك العمل على دفع المدافعين للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة .

جـ ـ الخطط الهجومية العامة :

* فى خماسيات كرة القدم يلعب الهجوم الدور المكمل للدفاع فى تنفيذ خطط اللعب السريع والدقيق وحسب مجريات اللعب وبطرق لعب وفنيات عالية الأداء تفرضها على الفريق ضيق المساحات وسرعة معدلات الأداء وزمن المباراة، وتطبيقات القانون، وكذلك الدور الهام فى الارتداد السريع للدفاع عند فقد الكرة أو الهجوم المرتد للفريق المنافس وبذلك يتحقق التكامل فى أداء الفريق.

*** والخطط الهجومية العامة هى الخطط التى تنفذها مجموعة من اللاعبين فى مواقف مختلفة .. وهى :**

أولاً: خطط عمل وتكوين المساحات الصغيرة الخالية واستغلالها فى أقل زمن ممكن :

* وعندما نتحدث عن المساحات الخالية هنا نتحدث عن مساحات خالية صغيرة وضيقة جداً بالقياس إلى مثيلاتها فى (**كرة القدم الأم**) تتناسب مع ميدان اللعب الصغير وبالتالى يحتاج التحرك فيها والمناورة لقدرات بدنية وفنية ومهارية عالية جداً وفكر ذهنى وخططى حاضر بإستمرار يمكن اللاعب من الأداء الجيد النشط السريع والإيجابى فى هذه المساحات الصغيرة واستغلالها جيداً، والتى يكون التحرك فيها بالكرة صعباً للغاية.

* كما تحتاج لمهارة عالية فى التمرير الجيد للزميل سواء لقدمه أو فى المساحات الخالية الصغيرة التى تكونت، كما تحتاج أيضاً إلى مهارة خاصة فى الإستلام تحت ضغط الخصم والتحضين والتحجيز على الكرة بالجسم لحمايتها والقدرة على الإحتفاظ بها حتى يمكن تنفيذ الشق الهجومى للفريق طبقاً للتحركات الفعالة للمهاجمين زملاء اللاعب المستحوز على الكرة فى هذه المساحة.

تنويه هام :

فى خطط تكوين المساحات الصغيرة الخالية واستغلالها يجب استغلال المساحات الصغيرة الشاغرة التى تم تكوينها فوراً لضيق مساحات وميدان اللعب التى تمكن الفريق المدافع من سرعة تغطية هذه المساحات إذا لم يتم استغلالها سريعاً وبالتالى لا يتحقق الهدف من تكوين هذه المساحات ويضيع المجهود المبذول فى تكوينها.

* وتنقسم خطط تكوين المساحات الخالية إلى :

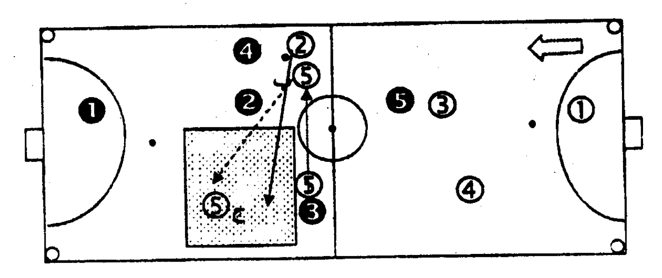
١ـ خطط تكوين المساحات الخالية واستغلالها سريعاً بصفة فردية :

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها سريعاً بالسيطرة على الكرة فى إتجاه الحركة التالية .

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها سريعاً بالتحرك تجاه الزميل أو إلى الجانب ثم العودة سريعاً لإستغلالها فى الجانب العكسى .

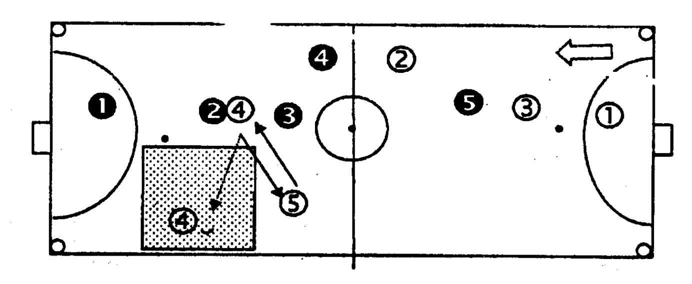
* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها سريعاً برد التمريرة واستغلالها خلف المدافع أو بجانبه .

انظر الشكل رقم (٥٠) ، (٥١) و (٥٢) .



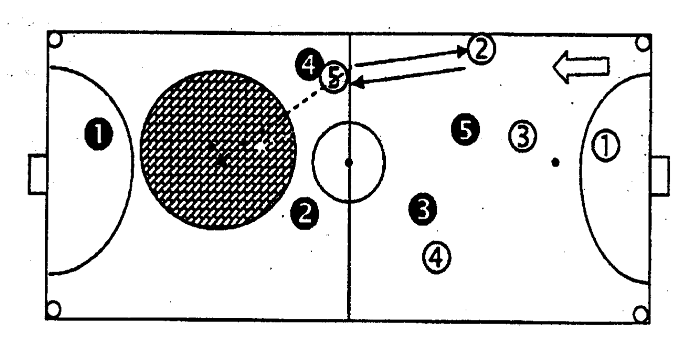
شكل (٥٠)

يوضح قيام اللاعب الأبيض رقم (٥) بالتحرك تجاه زميله رقم (٢) ثم الأرتداد الخلفى السريع لتلقى التمريرة فى الجانب العكسى .



شكل (٥١)

يوضح قيام اللاعب الأبيض رقم (٤) برد تمريرة زميله (٥)
وإستقبالها فى المساحة الخالية خلف المدافع .



شكل (٥٢)

يوضح قيام اللاعب الأبيض رقم (٥) برد تمريرة زميله رقم (٢) ثم الإستدارة سريعاً لتلقى التمريرة منه مرة أخرى خلف المدافع الأسود رقم (٤) فى المساحة الخالية .

٢ ـ خطط تكوين المساحات الخالية واستغلالها سريعاً بصفة جماعية :

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها سريعاً بسحب مدافع بعيداً واستغلالها بواسطة لاعب آخر.

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها سريعاً بتقابل لاعبان معاً والكرة مع أحدهما واستغلال المساحة الخالية خلف أحد المدافعين.

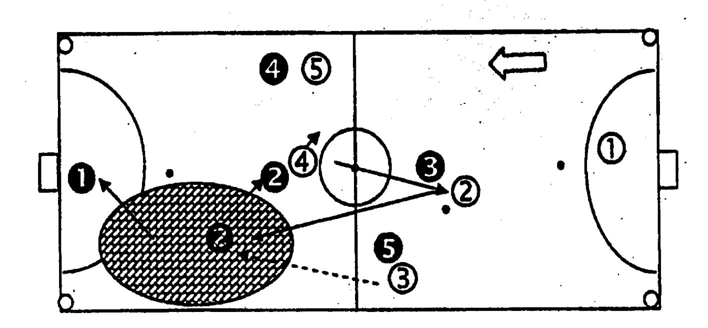
* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها بالزميل الذى يتقدم من خلف الزميل المستحوز على الكرة (أوفر لاب).

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها بلعب الكرة بلمسة واحدة.

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها بالجرى القطرى (الجرى الأمامى العرضى / أو المائل).

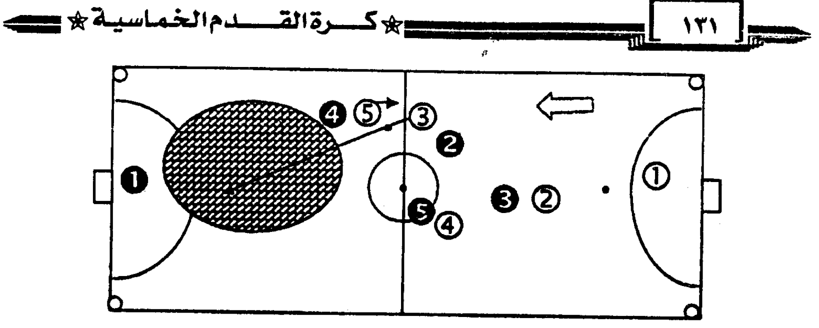
* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها فى الجانب الأعمى من الملعب (العكسى لتواجد الكرة).

* تكوين المساحة الخالية وإستغلالها بتنفيذ خطة (هات وخذ أو ١ / ٢). انظر الأشكال أرقام (٥٣) و (٥٤)و (٥٥) و (٥٦) .



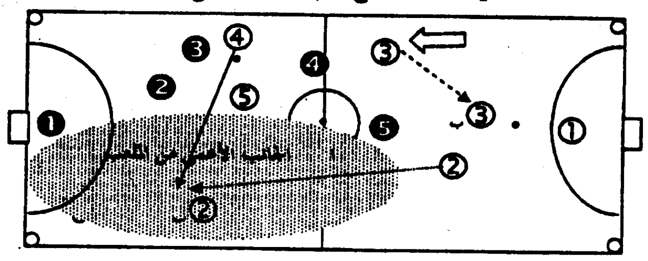
شكل (٥٣)

يوضح قيام اللاعب الأبيض رقم (٤) بسحب المدافع رقم (٣) للداخل لتكوين مساحة شاغرة واستغلالها بالزميل رقم (٣) المتقدم من الخلف إلى الأمام (أوفر لاب) لتلقى تمريرة زميله رقم (٢) .



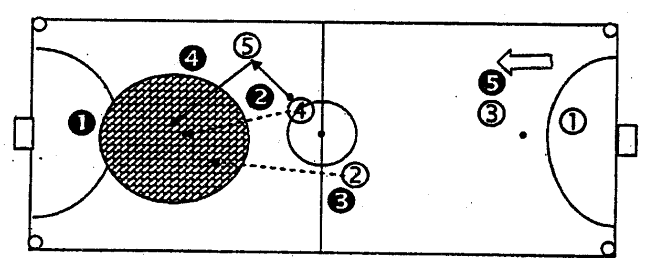
شكل (٥٤)

يوضح قيام المهاجم الأبيض رقم (٥) المستحوز على الكرة بالتحرك الخلفى ومقابلة زميله رقم (٣) الذى يتلقى الكرة ويمررها لنفسه من لمسة واحدة فى العمق الدفاعى للفريق المنافس ليستغل المساحة الخالية خلف المدافع رقم (٤) الذى تبع زميله رقم (٥) .



شكل (٥٥)

يوضح تكوين المساحة الخالية وقيام اللاعب الأبيض رقم (٢) بإستغلالها فى الجانب الأعمى من الملعب (العكسى لتواجد الكرة) وتلقى تمريرة زميله رقم (٤) بشرط التحرك الخلفى للاعب رقم (٣) للتغطية الدفاعية اللازمة .



شكل (٥٦)

يوضح تنفيذ الفريق الأبيض المهاجم جملة خططية من لمسة واحدة (٢/١) بين ثلاثة لاعبين ، المهاجم رقم (٤) يمرر الكرة إلى زميله رقم (٥) الذى يمررها له مباشرة فى المساحة الشاغرة خلف المدافع أو إلى اللاعب رقم (٢) المنطلق للأمام فى المساحة الخالية .

ثانياً: الخطط الهجومية المتكررة التى يقوم بها اللاعبون :

* تعتبر الخطط الهجومية المتكررة أكثر الخطط استخداماً فى جميع مراحل الهجوم (البدء والتحضير) (والبناء والتطوير ثم الإنهاء) وتتميز بالسهولة فى التنفيذ إذا تعود اللاعبون على أدائها وأصبح بينهم التناغم فى الأداء، مع مراعاة التوقيت السليم عند الأداء والتدريب المستمر على أداءها فى المساحات الصغيرة والضيقة وربطها بزمن لأداء بما يتناسب مع قانون اللعبه وتطبيقاته ومساحة الملعب.

*** ومن الخطط الهجومية المتكررة :**

١ـ التمريرة الحائطية (هات وخذ) أو (خذ وهات) أو **(one-two)** مع مراعاة الضوابط اللازمة **لتنفيذ التمريرة وهى:**

*** إقتراب المهاجم المنفذ من المدافع لمسافة مناسبة وبسرعة مناسبة.**

*** التمرير إلى الزميل بعيداً عن المدى المؤثر للمدافع.**

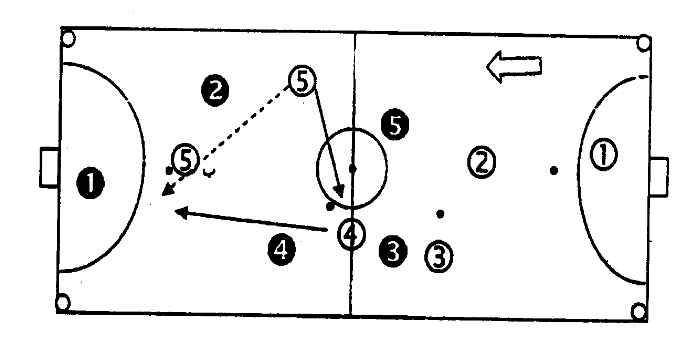
*** وأن يكون التمرير مباشراً إلى قدم الزميل الذى سيرد التمريرة.**

*** يجرى اللاعب الذى مرر الكرة بسرعة لإستلام الكرة فى المساحة الخالية خلف المدافع.**

أو تنفذ أرضية طولية من لاعب فى الخلف لزميل مهاجم فى موقع متقدم الذى يمهدها سريعاً له للتسديد المباشر على المرمى.

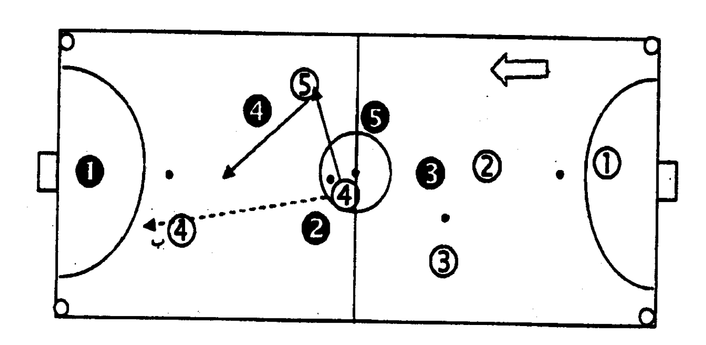
وتعتبر التميرة الحائطية (هات وخذ) أو(خذ وهات) أو (one-two) هى المحور الأساسى والهام فى اللعب والتنفيذ فى خماسيات كرة القدم، والتى يعتمد عليها فى تنفيذ معظم التحركات الخططية فى جميع أجزاء الملعب.

انظر الشكل رقم (٥٧) و (٥٨).



شكل (٥٧)

يوضح تنفيذ خطة التمريرة الحائطية (خذ وهات) بين اللاعبين (٥) و (٤) يمرر اللاعب الأبيض رقم (٥) الكرة إلى زميله رقم (٤) الذى يمررها له حائطية خلف المدافع الأسود رقم (٢).



شكل (٥٨)

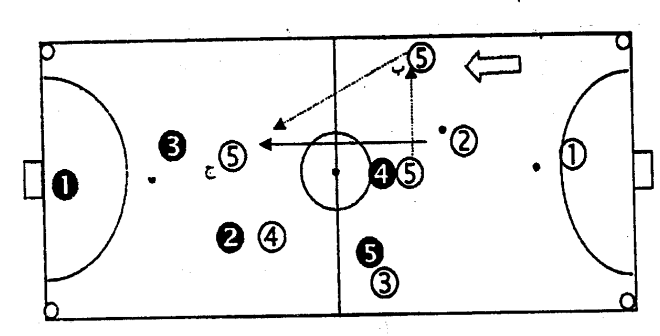
يوضح تنفيذ خطة التمريرة الحائطية (هات وخذ) بين اللاعبين (٤) و (٥) يتلقى اللاعب الأبيض رقم (٥) الكرة من زميله رقم (٤) الذى يتلقى التمريرة الحائطية مرة أخرى منه خلف المدافع الأسود رقم (٤).

٢- التمرير بين ثلاثة لاعبين بطرق متنوعة متفق ومدرب عليها مسبقاً بين مجموعات عمل من اللاعبين وفى مساحات لعب صغيرة نسبياً تتلاءم مع مساحات اللعب الواقعية للملعب.

٣- التمرير فى غير إتجاه الجرى الأصلى (التمرير الغير صريح).

٤- إستقبال الكرة فى غير إتجاه الجرى الأصلى بتغيير المكان بسرعة لتلقى التمريرة.

انظر الشكل رقم (٥٩).



شكل (٥٩)

يوضح إستقبال الكرة فى غير إتجاه الجرى الأصلى بتغيير المكان ، حيث يقوم اللاعب الأبيض رقم (٥) بالجرى الخداعى للخارج ثم التحرك السريع لتلقى تمريرة زميله رقم (٢) فى النصف الهجومى غير إتجاه الجرى الأصلى.

٥- التنويع فى التمريرات (تمرير قصير فتمرير قصير أيضاً ثم التمرير الطويل أوتكرار التمرير المتنوع فى أحد الجانبين ثم عكس التمرير فجأة إلى الجانب الآخر).

ثالثاً: الجمل الخططية المختلفة :

* وهى مجموعة التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين والتى يتم التدريب عليها بإستمرار، والتى يجب أن تناسب قدرات اللاعبين ومساحة اللعب والتحرك الصغيرة المتاحة للاعبين وتتلاءم مع التطبيقات الفنية لقانون اللعبة، وأن تكون سهلة التنفيذ ومؤثرة ومختارة بعناية وتحقق الانتشار الجيد والعمق الهجومى ومحببة إليهم لأن ما يناسب مجموعة من اللاعبين لا يناسب مجموعة أخرى، مع مراعاة التوظيف الجيد لإمكانات اللاعبين فى تنفيذها .

* مع ضرورة تحديد الدور الدفاعى للفريق بدقة حتى إذا ما قطع الفريق المدافع الكرة وارتدت الهجمة على الفريق فتكون التغطية الدفاعية للفريق سريعة وفعاله، وبذلك يكون الانتشار الهجومى الجيد والعمق الهجومى المنظم هما القاعدة الأساسية للعمق الدفاعى القوى والسريع الذى يحقق التأمين الدفاعى للفريق .

*** وكما سبق الإشارة إليه من أن تحركات الفريق الهجومية عند الحصول على الكرة يجب أن تكون دائماً فى أربع رؤوس لشكل رباعى وهمى يغطى ميدان اللعب هجومياً بحيث تمثل قاعدته المائلة خط عمل الدفاع لتحقيق العمق الدفاعى المطلوب والخط المائل المواجه له لعمل المهاجمين (مع بقاء حارس المرمى كرأس زاوية لعب وتمريراحتياطية عندما يتطلب الأمر ذلك) .**

* وهذا الشكل الرباعى الهجومى ومساحته وأبعاده يحدده موقع الحصول على الكرة ومراكز اللاعبين الزملاء ومساحات الحركة والمناورة والتمرير المتاحة وقت الاستحواز على الكرة والمساحات الهجومية الخالية المؤثرة وتحركات الزملاء لفتح اللعب وزوايا التمرير وبحيث يغطى الشكل معظم هذه المساحات الهجومية المؤثرة لتحقيق سرعة التحول الهجومى السريع .

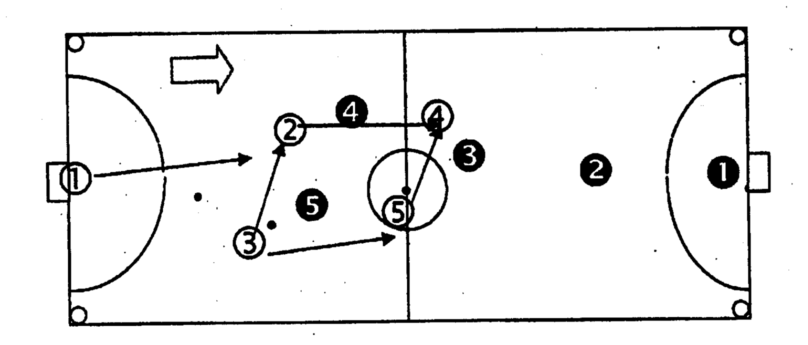
* وقد تصبح مساحة الشكل الرباعى الهجومى ضيقة عند الحصول على الكرة فى النصف الدفاعى للفريق ثم تتسع بالتدريج مساحة هذا الشكل

الهجومى عند التقدم بالكرة إلى الأمام ونقل الهجوم وتطويره، ثم تقل مساحة هذا الشكل الرباعى الهجومى أقل ما يمكن وتتقارب اضلاعه فى منطقة العمق الدفاعى للفريق المنافس أمام المرمى لإنهاء الهجوم بالاختراق والتسديد.

* ويتطلب هذا من اللاعبين المثابرة والكفاح الهجومى المستمر من اللاعبين فى الهروب من مراقبة المنافسين بالتحركات الفعالة والواعية بدون كرة وتبادل المراكز بينهم من خلال الدوامة الهجومية المتحركة لفتح المساحات للتسليم والأستلام والتمرير والنجاح فى بدء وبناء الهجوم ونقل اللعب الهجومى بالتدريج للأمام والاختراق والتصويب.

* ويلعب التعاون التام بين اللاعبين والتعود الدائم على السند الهجومى الفورى للزميل المستحوز على الكرة من خلال دوامة التحركات الهجومية التى يقومون بها لفتح اللعب وزوايا التمرير دون كلل أو تواكل الدور الأكبر فى فعالية الهجوم والنجاح فى تطويره.

- انظر الشكل رقم (٦٠) .



شكل (٦٠)

يوضح حركة الفريق الأبيض الهجومية الدائمة فى شكل أربع رؤوس لشكل رباعى مع بقاء حارس المرمى كرأس زاوية لعب وتمرير احتياطية .

رابعاً: خطط استغلال وتطبيق مواد القانون هجومياً وهى :

١ـ خطة دفع المدافعين للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة والحصول على ركلات الجزاء الثانية من مسافة الـ (١٠) أمتار بإتقان المهاجم للمهارات الفنية الجيدة وسيطرته على الكرة بإحكام بالمراوغة الهادفة عندما يتطلب الموقف الخططى ذلك خارج منطقة الجزاء فيدفع المدافع للخطأ بارتكاب الأخطاء المتعاقبة أو دفعهم إلى اللجوء لاستخدام الفرملة أو الزحلقة أو مهاجمة الكرة بالزحلقة (sliding tackle) خارج المنطقة والحصول على ركلة حرة مباشرة أو ركلات الجزاء الثانية من مسافة الـ (١٠) أمتار، أو داخل المنطقة والحصول على ركلة جزاء.

– وبالتالى نجاح المهاجم المهارى فى الحصول على ركلة حرة مباشرة قريبة من المرمى أو ركلة جزاء، أو الحصول على ركلات الجزاء الثانية من مسافة الـ (١٠) أمتار.

٢ـ وكذلك خطة التعود على آلية سرعة تنفيذ الركلات الثابتة :

(ركلة التماس والركلة الركنية) والركلات الحرة خلال المدة القانونية وهى (٤) ثوان وارتباطها بآلية التفكير السريع المسبق فى كيفية تنفيذ الركلة لسرعة استغلال أخطاء أوضاع المدافعين والمساحات الشاغرة والمفتوحة خلفهم،وكذلك سرعة قيام حارس المرمى بإطلاق رمية المرمى خلال (٤) ثوان.

٣ـ وأيضاً خطط سرعة ومهارة حارس المرمى بإطلاق الكرة لبدء الهجوم المعاكس (الهجمة المرتدة) وذلك فى :

أ – رمية المرمى وكما جاء فى التعديل الجديد للمادة (١٧) من القانون الذى أعطى حارس المرمى رخصة إطلاق الكرة من رمية المرمى لتتخطى منتصف الملعب، وهذا التعديل أضاف لحارس المرمى دوراً خططياً هجومياً جديداً مؤثراً ومميزاً يمكنه من البدء السريع للهجوم العكسى بل وتطويره إلى العمق الدفاعى للفريق المنافس بسرعة إطلاق الكرة إلى المساحات الأمامية الخالية وبالتفاهم التام والمسبق مع زملائه.

ب – أو عندما ينجح حارس المرمى فى الإمساك بالكرة أثناء هجوم وتقدم الفريق المنافس، وقيام حارس المرمى بسرعة رد الهجوم بإطلاق الكرة أماماً والتمرير السريع لزملائه فى المساحات الخالية خلف المنافسين واستغلال تقدمهم.

– وبذلك يكون حارس المرمى الجيد والفاهم للقانون أحد العوامل الهامة والمؤثرة فى تنفيذ خطط الشق الهجومى للفريق فيتكامل أداؤه الدفاعى والهجومى معاً.

– وتعتمد هذه الخطة على عامل السرعة فى التنفيذ والتفاهم التام بين حارس المرمى وزملائه والدقة فى الأداء، لمباغتة الفريق المنافس واستغلال تقدمه والتى يجب على اللاعبين التدريب الجيد والمستمر عليها ضمن خطط اللعب والوحدات التدريبية.

– لأن التمرير الأختراقى باليد لحارس المرمى يعتبر خطة هجومية أساسية من خطط اللعب الهجومى التى يمكن للفريق الإعتماد عليها لو تم تنفيذها بطريقة صحيحة بفكر مترابط للفريق والتدرب عليها خلال الوحدات التدريبية.

تنويه هام :

– فى جميع خطط اللعب الهجومية عند بدء الهجوم من نصف الملعب الدفاعى يتحتم وجود مدافعين على خط مائل عند امتلاك أحدهما للكرة لفتح زوايا التمرير فى نصف الملعب الدفاعى ولبدء وبناء الهجوم وللمحافظة على العمق الدفاعى حتى إذا ما تم قطع الكرة من أحدهما فيقوم الآخر بالتغطية الدفاعية السريعة، وفى نفس الوقت يكون المهاجمان الآخران فى حركة مستمرة لتبادل مركزيهما لتشتيت الدفاع وفتح زوايا التمرير وتكوين مساحة لتلقى التمرير فيها لتطوير الهجوم وإنهائه.

*** أما عند حصول الفريق على الكرة فى النصف الهجومى فإن الفريق ككل يتحرك كوحدة واحدة لإنهاء الهجوم بتقدم أحد المدافعين لسند**

تحركات زملائه المهاجمين وتنفيذ الشق الهجومى معهما ، على أن يقف المدافع الأخير (الذى يلعب كظهير ليبرو أو قشاش) بمنطقة وسط الملعب ويميل قليلاً للجانب الذى تتواجد به الكرة لتأمين العمق الدفاعى للفريق.

وذلك لن يتأتى إلا بالتدريب الجاد والمستمر على تنفيذ هذه الواجبات مع زملائه والتركيز دائماً فى الأداء داخل الملعب وتحركات اللاعبين المستمرة والفعالة بدون كرة التى يجب التعود عليها لتكون هى المحور الرئيسى للأداء الهجومى والدفاعى والتى تتوافق مع التطبيقات الفنية للقانون.



د ـ وسائل تنفيذ الخطط الهجومية :

* وهى المهارات الهجومية الأساسية التى يجب أن يمتاز بها لاعب كرة القدم بصفة عامة والمهاجم بصفة خاصة، والتى يجب أن تتوافر وتتعاظم فى جميع لاعبى خماسيات كرة القدم، (المدافعين والمهاجمين على حد سواء) بمستوى مهارى عالى تمكنهم من التنفيذ الجيد الدقيق والمؤثر (**والسابق ذكرها**) .

* وهى نفس الوسائل التى ينفذ بها أسلوب هجومه بالكرة أو بدون الكرة والسابق ذكرها فى مهارات اللعبة .

وهـــى:

١ـ الجرى بالكرة بطرقه المتنوعة .

٢ـ استقبال واستلام الكرة بصورة جيدة بصفة عامة وتحت ضغط المدافعين بصفة خاصة .

٣ـ التصويب القوى والمؤثر من زوايا متنوعة وطبقاً لمتطلبات الموقف الهجومى .

٤ـ المراوغة الهادفة والإيجابية الفعال، فى الوقت والمكان المناسبين .

٥ـ السرعة والتركيز فى الأداء بما يتمشى مع قانون اللعبة وفى أصغر زمن وأقل مساحة ممكنة .

٦ـ التمرير الجيد المؤثر بطرقه وزواياه المختلفة مع مراعاة :

* الرؤية الجيدة وكشف الملعب .
* اختيار أفضل لاعب فى أنسب موقع مؤثر .
* اختيار نوع وطريقة التمرير المطلوب للموقف .
* أن تكون زاوية التمرير مفتوحة .
* تنفيذ التمرير فى التوقيت وبالقوة المناسبتين .
* وأن يكون التمرير غير صريح .

٧ـ استغلال مهارات حارس المرمى الهجومية بإطلاق الكرة سريعاً إلى المساحات الخالية خلف المهاجمين المتقدمين وتعاون اللاعبين معه فى تنفيذ ذلك سواء أثناء اللعب أو فى تنفيذ رمية المرمى.

٨ـ التحركات الهجومية الإيجابية والفعالة للاعب بدون كرة فى الدوامة الهجومية المتحركة السابق ذكرها هى: -

* الظهور للزميل المستحوز على الكرة لسنده ومساعدته وفتح زاوية التمرير له أو سحب خصم من أمامه بعيداً عن طريقه.

* الجرى بعيداً عن مكان تواجد الكرة عند اللزوم إما لسحب مدافع بعيداً عن مركزه أو البعد عن طريق زميله المهاجم أو لخلق مساحة خالية يستغلها زميله المستحوز على الكرة.

* مقابلة الكرة المرسلة إليه بالتحجيز عليها وحمايتها من المدافع أو لسحبه بعيداً عن مركزه لخلق مساحة خالية خلفه يمكن لزملائه استغلالها.

* التحرك بوعى بعد لعب الكرة لوضع نفسه فى موقع جديد يخدم فريقه ويسند زملائه هجومياً وفقاً لطريقة اللعب وتفاهمه مع زملائه.

* حراسة الكرة المرسلة إليه والتحجيز عليها وعدم تركها تتخطاه بسرعة كبيرة تسمح للمدافع بالضغط عليه.

* الجرى الحر المستمر لتغيير وتبادل المراكز مع زملائه لتفح مساحات يمكنه استلام الكرة فيها وخلخلة الدفاع.

* التحرك المناسب والسريع لتنفيذ خطة التمريرة الحائطية (هات وخذ) أو (خذ وهات) أو (one-two) مع زميل وذلك لتلقى التمريرة منه فى المكان المناسب.

* التحرك الزجزاجى المستمر فى اتجاهات متعددة لإجهاد المدافع وتشتيت ذهنه.

* التحرك المفاجىء فى اتجاه ثم الارتداد السريع للاتجاه الذى سيستلم فيه الكرة.

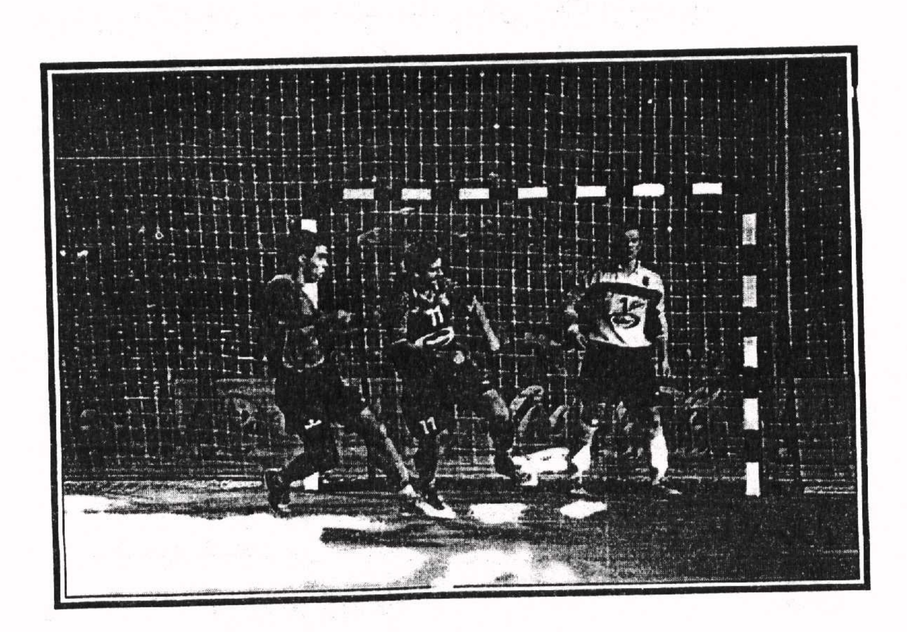
* التحرك التبادلى بين اللاعبين لفتح اللعب أو لفتح زوايا التمرير أو عمل مساحات خالية لإستغلالها هجومياً.

٩- التعود على متابعة جميع الكرات المسددة على حارس مرمى الفريق المنافس خلال المباراة والتعامل مع الكرات التى قد ترتد منه أو التى تمر بجانب القائم، وهى عادة جيدة بل مهارة خاصة يجب ترسيخها فى المهاجمين لأنها تشكل خطورتها على الفريق المنافس.

١٠- فن ومهارة الحصول على الركلات الجزائية الثانية من الفريق المدافع طبقاً للقانون

١١- التعود الدائم على قراءة وكشف مساحات اللعب وإحداثيات إنتشار اللاعبين لتسهيل الأداء المهارى والخططى الدقيق والسريع والفعال بأقل مجهود ممكن.

١٢- الفهم الكامل لمواد القانون وتطبيقاته الفنية المختلفة وطرق التعامل معها هجومياً.



هـ ـ بعض الخطط الهجومية أمام الفريق المدافع :

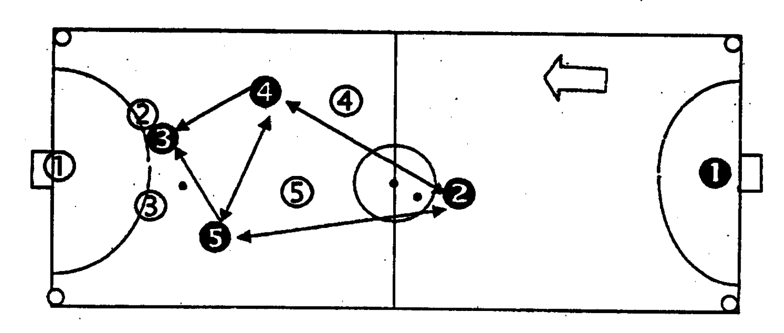
الخطة الأولى :

إذا كان الفريق المهاجم أقوى من الفريق المدافع

فإنه يمكن إستخدام طرق اللعب ١ / ٣ أو ٢ / ٢ واستغلال ذلك مع التركيز على :

* سرعة أداء جميع الركلات الحرة والثابتة .
* التمرير السريع الدقيق إلى المساحات الخالية وسرعة استغلالها .
* قيام حارس المرمى (بسرعة بدء وتطوير) الهجوم وذلك بسرعة تنفيذ رمية المرمى أو سرعة إطلاق الكرة بعد إمساكها أثناء اللعب لزملائه المتقدمين فى المساحات الخالية خلف المدافعين بالتفاهم مع زملائه واستغلال تقدم المدافعين .
* تبادل المراكز المستمر والسريع بين اللاعبين .
* الإستغلال الجيد والسريع للهجمات المرتدة على الفريق المنافس .
* عدم التهاون فى الأداء مهما كانت نتيجة الفوز وتحت أى ظروف .
* العمل على وقوع المدافعين فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة .
* استغلال أخطاء المدافعين الفنية والخططية .
* استغلال الفهم لمواد القانون وتطبيقاته وأخطاء الفريق المنافس فى التطبيق .

انظر الشكل رقم (٦١) .



شكل (٦١)

يوضح خطة الضغط الهجومى للفريق الأسود على فريق ضعيف واللعب بطريقة (٣:١) .

الخطة الثانية :

إذا كان الفريق المهاجم أضعف من الفريق المدافع .

- فإنه يمكن اللعب بطريقة متوازنة (٢ / ٢) لتأمين الجانب الدفاعى أثناء الهجوم مع الاعتماد على الهجمات المرتدة المنظمة أو ٣ / ١ مع التركيز على :

- الأداء بطريقة وسرعة تتناسب مع قدرات وإمكانيات الفريق الخاصة ولا يسمح للفريق المنافس بفرض طريقة لعبه عليه واستدراجه إلى الوقوع فى سلسلة أخطاء عدم تكافؤ الأداء بينهما .

- التمرير المتقن إلى قدم الزميل وخاصة فى النصف الدفاعى للفريق ومراعاة شروط التمرير الجيد السابق ذكرها .

- أن يقابل المهاجم التمريرة المرسلة إليه للسيطرة عليها وليمنع المدافع من الضغط عليه ومشاركته فيها .

- التركيز فى استغلال الفرص التى تتاح للمهاجمين أمام المرمى لأنها قد لا تتكرر .

- التصويب الجيد والمؤثر فى توقيت ومن زوايا ومسافات لا يتوقعها المدافعون أو حارس المرمى .

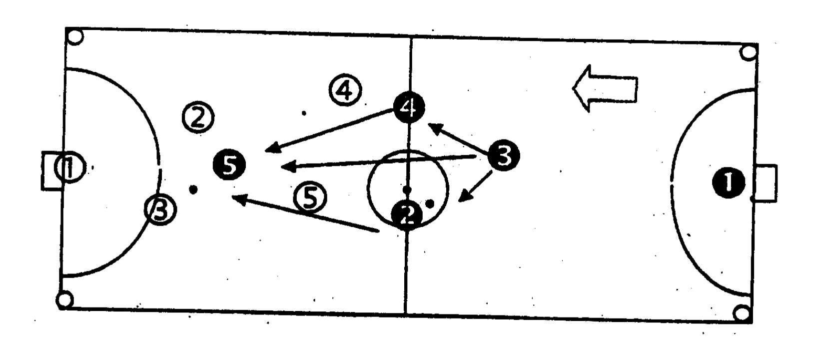
- العمل على وقوع الفريق المنافس فى الأخطاء المتعاقبة .

- التنويع فى الأداء والتمرير .

- الحرص الشديد على عدم فقد الكرة وسرعة الارتداد لأداء الواجب الدفاعى فور فقد الكرة .

- عدم الاندفاع للهجوم فى اتجاه زيادة عددية للمدافعين .

- الالتزام باللعب السهل الآمن البعيد عن مظهرية الأداء وبما يحقق صالح الفريق . انظر الشكل رقم (٦٢) .



شكل (٦٢)
يوضح الخطة الهجومية للفريق الأسود ضد فريق قوى واللعب بطريقة (٢ : ١) أو (٢ : ٢) واللعب على الهجمة المرتدة وتأمين التغطية الدفاعية اللازمة أمام هذا الفريق .

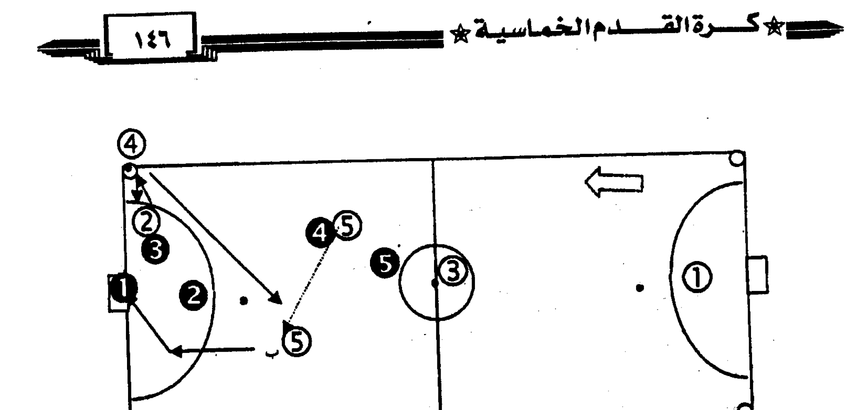
و- فى خطط اللعب الهجومية فى المواقف الثابتة :

١- فى الركلات الركنية :

- يمكن استغلال عدم وقوف مدافع أمام المنطقة الركنية ولعب الركلة بسرعة بالتسديد العرضى الأرضى القوى والمفاجىء الذى يوقع المدافعين فى خطأ التصدى لها وكذلك حارس المرمى.

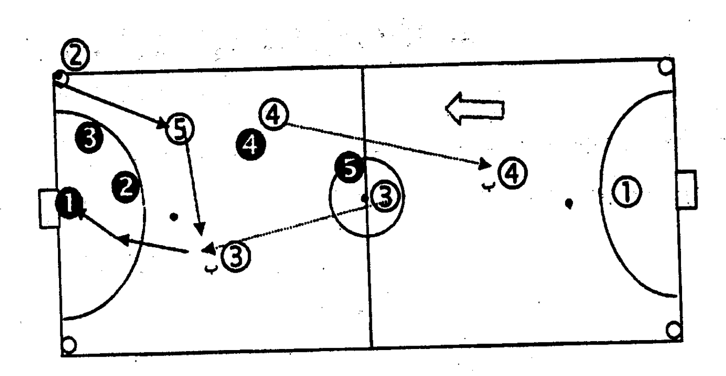
- أو تنفذ الركلة بين لاعبين فى المسافة القانونية (٥ أمتار)، أو تمرر إلى زميل متقدم من الخلف للتسديد، أو التمرير إلى الخلف لسحب المدافعين المتكتلين أمام مرماهم ثم التمرير السريع أماماً للاعب المتقدم من الخلف فى الجانب العكسى للملعب للتسديد.

انظر الشكل رقم (٦٣) و (٦٤) .



شكل (٦٣)

يوضح تنفيذ الركلة الركنية بين ثلاث لاعبين حيث يمرر اللاعب الأبيض رقم (٤) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يردها إليه ليمر بها مباشرة إلى اللاعب رقم (٥) الذى تحرك إلى موقعه الجديد للتسديد على المرمى .



شكل (٦٤)

يوضح تنفيذ الركلة الركنية بين ثلاث لاعبين حيث يمرر اللاعب الأبيض رقم (٢) الكرة إلى اللاعب رقم (٥) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٣) المتقدم من الخلف لإنهاء الهجمة والتسديد على المرمى ، وبشرط سرعة تحرك اللاعب رقم (٤) إلى الخلف للقيام بالتغطية الدفاعية الواجبة .

٢- فى ركلات التماس :

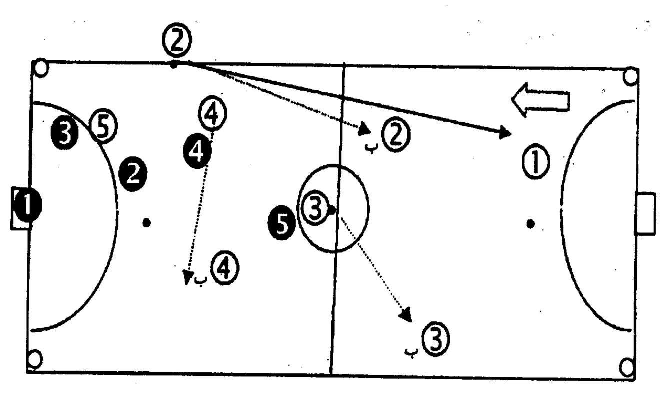
* يجب أن تعامل ركلة التماس القريبة من المرمى معاملة الركلة الركنية من حيث طريقة التنفيذ .

* أما الركلات البعيدة عن مرمى الفريق المدافع فيمكن التمرير الطويل لزميل متقدم وغير مراقب .

- أو التمرير إلى الخلف لسحب المدافعين وفتح العمق الدفاعى ثم التمرير السريع والمفاجىء . وبشرط سرعة التنفيذ لاستغلال الموقف الدفاعى الجديد والتحركات الفورية والفعالة للمهاجمين زملاء آخذ الركلة .

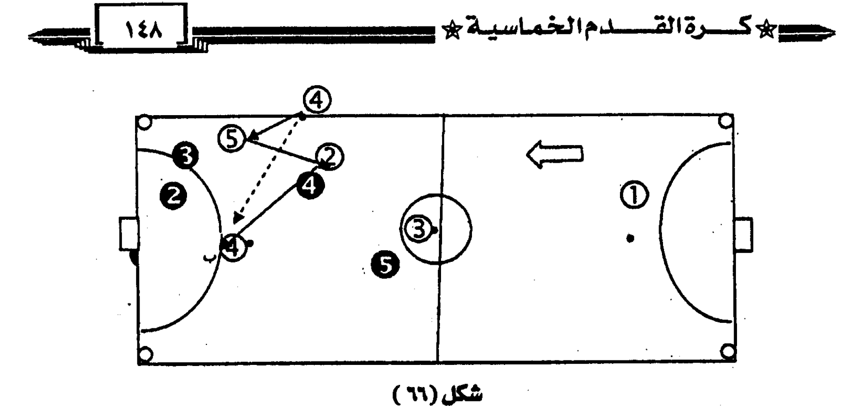
* كما يجب على اللاعب آخذ الركلة كشف الملعب ومعرفة إحداثيات ومواقع اللاعبين والمساحات الجيدة للتمرير والتفكير المسبق فى كيفية أداء الركلة أولاً قبل تنفيذ الركلة ، ووضع الكرة فى اللعب .

انظر الأشكال أرقام (٦٥) و (٦٦) و (٦٧) .



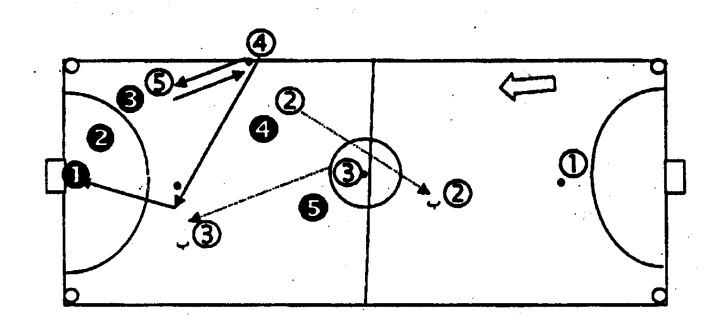
شكل (٦٥)

يوضح تنفيذ الفريق الأبيض لركلة تماس فى النصف الهجومى مع ضغط وانتشار دفاعى جيد من الفريق الأسود فيكون التمرير الخلفى إلى حارس المرمى لفتح اللعب أحد طرق اللعب وبدء وبناء الهجمة وبشرط تحرك لاعبى الفريق الأبيض للموقع ب لفتح زوايا التمرير لحارس مرماهم كما هو موضح بالشكل .



شكل (٦٦)

يوضح تنفيذ ركلة تماس فى النصف الهجومى فيمرر اللاعب الأبيض رقم (٤) الكرة إلى زميله رقم (٥) الذى يمررها إلى اللاعب رقم (٢) ليمررها حائطية إلى اللاعب رقم (٤) الذى سارع بالتحرك إلى موقعه الجديد (ب) لتلقى الكرة.



شكل (٦٧)

يوضح تنفيذ ركلة تماس فى النصف الهجومى واستغلال المساحات الخالية فى العمق الدفاعى فيمرر اللاعب رقم (٤) الأبيض الكرة إلى زميله رقم (٥) الذى يردها إليه مباشرة ليلعبها حائطية إلى اللاعب رقم (٣) المتقدم من الخلف للتسديد على المرمى، مع سرعة تحرك اللاعب رقم (٢) إلى الخلف لتأمين التغطية الدفاعية الواجبة.

٣- فى رمية المرمى :

* أجازت التعديلات الجديدة للقانون لحارس المرمى أن يطلق رمية المرمى بيده وأن تجاوز خط منتصف الملعب.

* وهذا التعديل الجديد أضاف واجباً خططيا وهجوميا جديداً ومؤثرا لحارس المرمى وللمهاجمين إذا ما أحسن استغلاله وتم التدريب الجيد عليه.

* وهنا يجب أن ينتبه المهاجمون إلى ذلك عند قيام حارس المرمى بلعب رمية المرمى أو عند نجاح حارس مرماهم فى الإمساك بالكرة أثناء تقدم وهجوم الفريق المنافس، أن يسارعوا بفتح اللعب لاستلام التمريرة الطولية المستقيمة أو التمريرات الطولية المائلة من حارس المرمى فى المساحات الخالية خلف المدافعين بالنصف الهجومى واستغلالها.

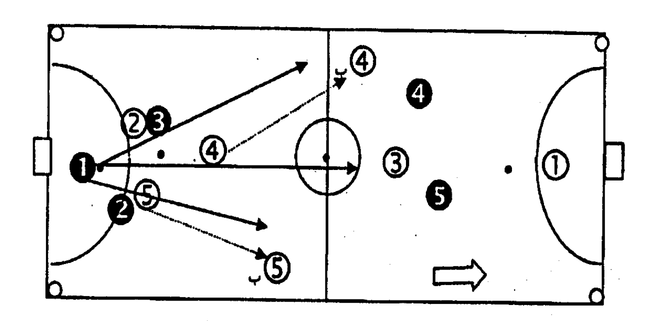
* ويكون ذلك بالتدريب الدائم والمستمر على ذلك والتفاهم بين اللاعبين وحارس مرماهم.

*** وبذلك يكون حارس المرمى قد قام ببدء وبناء وتطوير هجمة سريعة خاطفة لم تستغرق وقتاً كبيراً فى التحضير أو البناء وقد تكون أحد الخطط الهامة فى تحقيق الفوز.**

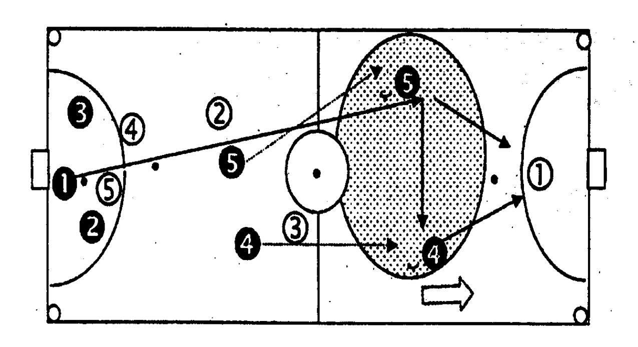
* والحارس الجيد المدرب هو الذى يجيد الكشف السريع للملعب وقراءة مواقع وإحداثيات اللاعبين وتقييم أفضل المواقع المؤثرة ثم التمرير السريع المتقن السهل وبأداء مهارى فى إتجاه حركة الزميل المناسب، فيسهل له استقبال واستلام الكرة بأقل مجهود وبعيداً عن مزاحمة وضغط المدافعين.

* وهكذا يكون الحارس أحد العناصر الهامة والرئيسية فى تنفيذ الشق الهجومى للفريق وتحقيق تكامل الأداء للفريق بل وتحقيق الفوز.

انظر الشكل رقم (٦٨) و (٦٩) .



شكل (٦٨)
يوضح سرعة تنفيذ حارس مرمى الفريق الأسود رمية المرمى أمام فريق ضعيف لتلقى رمية المرمى من الحارس فى المساحات الخالية مع تأخر اللاعب رقم (٢) لتأمين التغطية الدفاعية الواجبة .



شكل (٦٩)
يوضح التنفيذ الجيد والسريع لرمية المرمى استغل فيها حارس مرمى الفريق الأسود تقدم المنافسين والموقف الخططى الجيد لزميله رقم (٥) الذى تحرك وتلقى رمية المرمى فى الموقع الخالى ب لإنهاء الهجمة أو للتمرير إلى زميله المتقدم إلى الأمام رقم (٤) للتسديد على المرمى .

٤ـ فى الركلات الحرة القريبة من مرمى الفريق المدافع :

* أعطى القانون الحق للفريق المدافع بعمل حائط صد لأول خمس ركلات حرة مباشرة بكل شوط وفى جميع الركلات الحرة الغير مباشرة، ويكون تنفيذ هذه الركلات خلال (٤) ثوان.

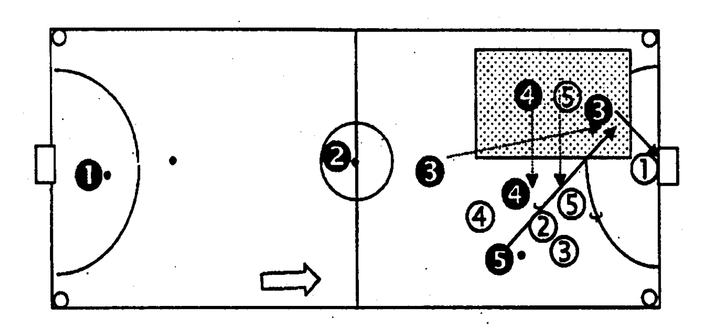
ويمكن للفريق المهاجم استغلال تأخر المدافعين فى عمل الحائط أو وجود ثغرة به بتسديد الركلة بسرعة أو التمرير إلى زميل متقدم فى موقع مؤثر.

* وفى حالة عمل حائط الصد، يجب على اللاعب آخذ الركلة طلب المسافة القانونية من الحكم قبل أن يعطى إشارة اللعب، وكما يجب على اللاعب آخذ الركلة أن يكون قد فكر مسبقاً فى كيفية أداء الركلة وتفاهم مع زملائه بالإشارات المتفق عليها للتنفيذ.

* فإذا كانت الركلة على أحد جانبى الملعب، فيمكن للمهاجمين فى الجانب العكسى التحرك باتجاه الكرة لسحب المدافعين بعيداً عن مراكزهم وتكوين مساحات خالية للزميل المتقدم من الخلف للتسديد.

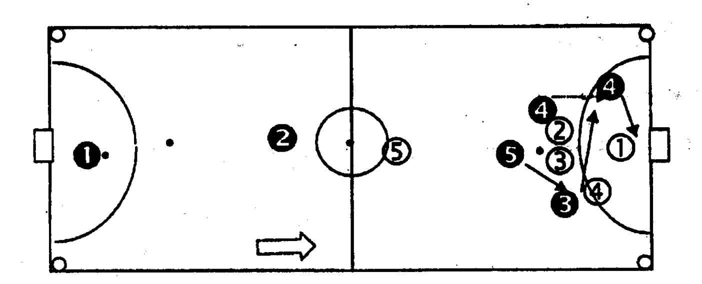
أما إذا كانت الركلة مواجهة للمرمى فيكون الأداء بالتفاهم بين لاعبين أو أكثر بالتمرير المخادع المتنوع (مائل / عرضى / تسديد) والمتفق عليه بينهم، مثل قيام المهاجمان بالجرى الحر إلى الأجناب لسحب المدافعين ولفتح العمق الدفاعى للفريق المدافع أمام زميلهم المتقدم من الخلف.

انظر الشكل رقم (٧٠) و (٧١) .



شكل (٧٠)

يوضح تنفيذ ركلة حرة مباشرة على أحد جانبى الملعب، فقام المهاجم الأسود رقم (٤) فى الجانب العكسى بالتحرك للداخل تجاه الكرة لسحب المدافع رقم (٥) بعيد عن مركزه وتكوين مساحة خالية لزميله رقم (٢) المتقدم من الخلف للتسديد ولتلقى تمريرة اللاعب رقم (٥) منفذ الركلة .



شكل (٧١)

يوضح تنفيذ ركلة حرة مباشرة يتصدى لها اللاعب الأسود رقم (٥) وأمامه حائط صد من لاعبين فيقوم بتمريرها إلى زميله رقم (٣) الذى يمررها بينيه إلى زميله رقم (٤) المتقدم إلى الموقع (ب) لإنهاء الهجمة ..

٥ ـ في الركلات الجزائية بنوعيها :

ونظراً لأهمية التعامل معها فإنني أعيد استعراضها على الوجه التالى : -

أ - فى ركلات الجزاء :

- وهذه الركلات تحتسب عن اى خطأ أو مخالفة تستوجب ركلة حرة مباشرة يرتكبها لاعب داخل منطقة جزائه اثناء اللعب فتحتسب ضده ركلة جزاء تؤخذ من علامة الجزاء الأصلية من مسافة (٦ أمتار) .

* ويمكن تسجيل هدف مباشرة منها كما جاء بالمادة (١٢) من القانون،

وقد حدد القانون كيفية أداء ركلة الجزاء على الوجه التالى :

* توضع الكرة على علامة الجزاء الأصلية .

* يتم تحديد اللاعب الذى سيأخذ الركلة .

* يقف حارس المرمى على خط المرمى بين القائمين ومواجهاً للراكل حتى يتم ركل الكرة .

- يقف باقى اللاعبون داخل الملعب وخارج حدود منطقة الجزاء وخلف أو بجانب علامة الجزاء وعلى بعد لا يقل عن (٥ متر) من الكرة .

* تركل الكرة إلى الأمام .

* وتصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل وتتحرك .

* ولا يلمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً اخراً .

* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من الحارس يجوز له التعامل مع الكرة مرة، ولكن إذا إرتدت إليه من القائمين أو العارضة فلا يجوز أن يلمس الرة مرة أخرى .

* ويحتسب الهدف إذا تخطت الكرة بكاملها خط المرمى من التسديد المباشر على المرمى، أو بعد ملامسة القائمين أو العارضة أو حارس المرمى، وذلك عند أخذ ركلة الجزاء فى الوقت الأصلى أو عند إمتداده أو فى الوقت الإضافى أو فى ركلات الترجيح .

* لذلك يجب على جميع اللاعبين التركيز الشديد فى اللعب وأن يكونوا فى وضع الاستعداد والتحفز لمتابعة تنفيذ الركلة للاشتراك السريع فى اللعب فور تنفيذ الركلةوالتدخل الهجومى الفورى للتعامل مع الكرة عند ارتداد الكرة من الحارس أو القائمين أو العارضة أو فشل زميلهم فى التسديد المباشر على المرمى.

تنويـه هـــام :

إذا نجح حارس مرمى الفريق المنافس فى فى الإمساك بالكرة يكون على الفريق (المهاجم) واجباً دفاعياً إضافياً هاماً يجب تذكره وهو سرعة الإرتداد للتغطية الدفاعية دون تردد أو تواكل بينهم لمنع الفريق المنافس من بدء وتطوير الهجوم المعاكس والمرتد ولقفل مساحات اللعب أمامه، كواجب دفاعى إضافى تفرضه طبيعة اللعب.

*** وإذا كانت ركلة الجزاء لصالح الفريق الآخر (المدافع) وعند نجاح حارس الفريق (المهاجم) فى الإمساك بالكرة يكون على الفريق (المهاجم) واجباً آخراً يجب تذكره وهو ضرورة الإنتباه والتركيز فى اللعب وسرعة التحرك للأمام والإنتشار لفتح اللعب لبدء الهجوم المعاكس بتلقى تمريره حارس مرماهم السريعة إليهم فى موقع متقدم خلف المنافسين المتقدمين وقبل ارتدادهم للدفاع.**

*** مع مراعاة أن ركلة الجزاء تعاد مرة أخرى إذا :**

* خالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون وتم تسجيل هدف.
* أوخالف لاعبى الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف.

* **ولا تعاد الركلة مرة أخرى إذا :**

* خالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون ولم يتم تسجيل هدف .

* أو خالف لاعبى الفريق المدافع وتم تسجيل هدف .

ب ـ ركلات الجزاء الثانية (**الركلات الجزائية**) :

* وهى ركلة حرة من نوع خاص، وذات مواصفات خاصة، وهى ركله جزائية تحرج الفريق وتضعه فى مواقف صعبة كثيرة خاصة إذا تكررت ونجح الفريق المهاجم فى الحصول عليها مبكراً وبصورة متكررة بكل شوط وخاصة بالشوط الأول.

* وطبقاً للمادة (١٤) من القانون فإنه إبتداء من الخطأ السادس المتعاقب (المتراكم) بكل شوط للفريقين (**الركلات الحرة المباشرة فقط هى التى تحتسب كأخطاء متعاقبة ومتراكمة**) فيحتسب ضد الفريق المخطىء (**إعتباراً من الركلة الحرة السادسة**) ركلة حرة مباشرة تلعب كركلة جزاء من نقطة الجزاء الثانية تؤخذ من:

أ ـ من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار ـ إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة أمام الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرمى الفريق المنافس.

أو :

ب ـ من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار أو مكان حدوث المخالفة (أيهما أفضل للفريق) إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة بين الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرماه إذا كان هذا المكان وهذا الموقع أقرب وأفضل وأخطر فى التنفيذ للفريق صاحب الركلة.

وقد حدد القانون كيفية تنفيذ هذه الركلات على الوجه التالى :

* لا يسمع فيها بعمل حائط صد ضد الركلة.

* يتم تحديد اللاعب المنفذ للركلة.

* يقف حارس المرمى داخل منطقة جزائه وعلى مسافة لا تقل عن (٥) أمتار من الكرة.

* يقف جميع لاعبى الفريقين (فيما عدا حارس المرمى واللاعب آخذ الركلة) خارج منطقة الجزاء وخلف الخط الوهمى المار بالكرة والمواز لخط المرمى سواء أخذت الركلة من نقطة الجزاء الثانية على مسافة (١٠) أمتار أو مسافة أقل، حسب مكان وقوع المخالفة وعلى بعد لا يقل عن (٥ أمتار) من الكرة.

* لا يسمح لأى لاعب بإعاقة اللاعب منفذ الركلة.

* لا يسمح لأى لاعب يتخطى الخط الوهمى حتى يتم لمس الكرة ولعبها.

* يقوم اللاعب منفذ الركلة بالتسديد على المرمى مباشرة بغرض تسجيل هدف.

* لا يجوز تمرير الركلة إلى لاعب آخر.

* لا يلمس اى لاعب الكرة إلا بعد أن يلمس حارس المرمى الكرة أو ترتد من العارضة أو القائمين أو تخرج من الملعب.

* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من الحارس يجوز له التعامل مع الكرة مرة أخرى.

* ولكن إذا إرتدت إليه من القائمين أو العارضة فلا يجوز أن يلمس الكرة مرة أخرى فإذا لمسها تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق الاخر.

تنويـــــه:

عند فشل اللاعب آخذ الركلة فى التصويب المباشر على المرمى (كأن جاءت ضعيفة ووقفت الكرة فى نصف المسافة ولم تصل إلى المرمى مثلاً) فيجب إعادة اللعبة مرة أخرى طبقاً للقانون، ولكن على المهاجمين اللعب على الكرة وصفارة الحكم ومتابعة الكرة ومهجمتها لحين صدور قرار الحكم.

*** والتصرف الهجومى يحتم على جميع المهاجمين أن يكونوا فى وضع الاستعداد والتحفز للاشتراك السريع فى اللعب فور تنفيذ الركلة والتدخل الهجومى الفورى عند ارتداد الكرة من حارس المرمى أو القائمين أو العارضة.**

* ويجب على لاعبى الفريق ككل عدم الوقوع فى هذه الأخطاء، واللعب دائماً على الصفارة وبعيداً عن أجسام المنافسين، والتركيز فى الأداء الهجومى والعمل على عدم استنفاذ الأخطاء الخمسة الأولى بكل شوط.

* وأيضاً يجب ضرورة الإنتباه والتركيز عند نجاح حارس مرماهم فى الإمساك بالكرة (إذا كانت الركلة عليهم) بسرعة الإنتشار لفتح اللعب وتلقى تمريرة حارس مرماهم السريعة إليهم فى موقع متقدم خلف المنافسين المتقدمين لبدء وبناء الهجوم المعاكس وقبل ارتداد المدافعين.

* وعلى المهاجمين أن يقفوا منتبهين ومتابعين لتنفيذ الركلة، حيث من الممكن أن ترتد الكرة من حارس المرمى أو من أحد القائمين أو العارضة فيمكنهم التدخل السريع فى اللعب وفى الوقت المناسب لإنهاء الهجمة.

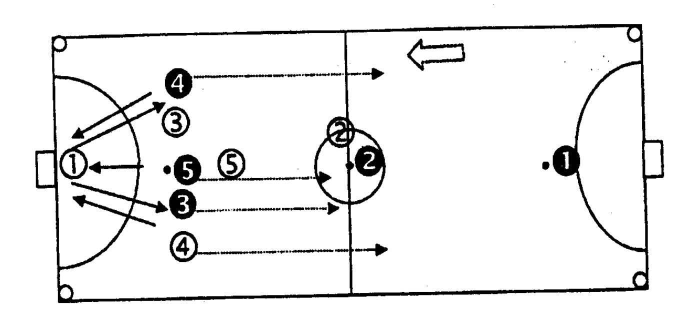
* وفى نفس الوقت يكون الفريق كله فى وضع الاستعداد والتحفز لمواجهة الهجوم المرتد إذا تمكن الفريق المدافع من الحصول على الكرة أو أمسكها حارس المرمى وبدأ هجمة سريعة وطورها وأطلقها سريعاً للأمام مستغلاً تقدم المهاجمين ووجود مساحات خالية خلفهم.

* ومن الضرورى أن يتعلم المهاجمون إجادة فن الحصول على هذه الركلات الجزائية من المدافعين، وذلك بالإحتفاظ الخططى بالكرة والتحضين الجيد عليها والمراوغة الهادفة الإيجابية والتمرير المتنوع فى مساحات صغيرة لدفع المدافعين للوقوع فى هذه الأخطاء المتكررة فى دفاعهم فيحصلون منها على ركلات جزاء هجومية لصالح الفريق وذلك من خلال المهارات الهجومية.

* كما أن عليهم أيضاً الانتباه لتجنب الوقوع فيها مع المدافعين لخطورة هذه الركلات وتاثيرها السيء والمضاد على سير اللعب والفريق ونتيجة المباراة.

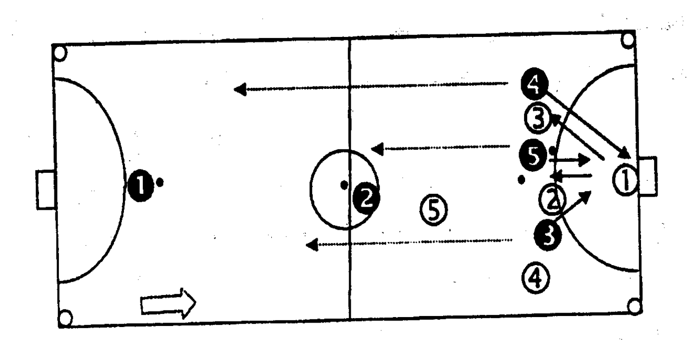
انظر الشكل رقم (٧٢) و (٧٣) .





شكل (٧٢)

يوضح وضع الإستعداد والتحفز للفريق الأسود المهاجم عند قيام اللاعب رقم (٥) بتنفيذ ركلة الجزاء الثانية للتدخل عند ارتداد الكرة من حارس المرمى أو القائمين أو العارضة مع سرعة الإرتداد للخلف للتغطية الدفاعية عند نجاح حارس المرمى فى الإمساك بالكرة لمنعه من بدء وتطوير الهجوم المرتد .



شكل (٧٣)

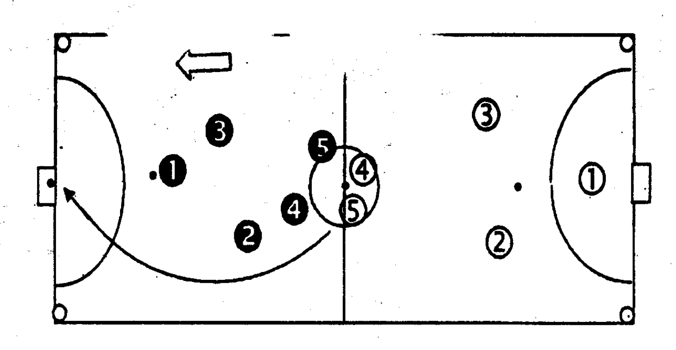
يوضح تنفيذ ركلة الجزاء الثانية للفريق الأسود من موقع قريب متميز يشكل فرصة للتهديف ولكن يجب تحفز المهاجمين للتدخل فى اللعب إذا إرتدت الكرة من حارس المرمى أو القائمين أو العارضة ، مع سرعة الإرتداد للخلف للتغطية الدفاعية عند نجاح حارس المرمى فى الإمساك بالكرة لمنعه من بدء وتطوير الهجوم المرتد .

٦- فى ركلة البداية والركلات الموضعية الهجومية : (Kick off)

وطبقا للتعديل الأخير للمادة التاسعة من قانون اللعبة فقد أصبحت ركلة البداية والركلات الموضعية ركلات حرة مباشرة يجوز تسجيل هدف منها مباشرة.

* ولذلك يجب على المهاجمين التدرب على مهارة ارسال ولعب الكرة من نقطة البداية فى منتصف الملعب عالية فى المرمى مباشرة ليكون المهاجم لماح دائماً وكاشفاً لإحداثيات اللاعبين والملعب لإستغلال خطأ حارس مرمى الفريق المنافس وتقدمه الزائد أمام مرماه لمسافة كبيرة ولعب الكرة عالية من فوق رؤوس المدافعين والحارس فى المرمى الخالى خلف حارس المرمى أثناء تنفيذ ركلة موضعية أو ركلة بداية وتسجيل هدف.

أنظر الشكل رقم (٧٤) .



شكل (٧٤)

يوضح قيام المهاجم الأبيض رقم (٥) بتنفيذ ركلة البداية أو الركلة الموضعية بلعبها مباشرة فى المرمى عاليه من فوق المدافعين كركلة حرة مباشرة وإحراز هدف مستغلاً التقدم الزائد لحارس مرمى الفريق الأسود..

ن ـ ملاحظات هجومية هامة :

١ـ يجب أن يتعود لاعبى الفريق على سرعة نقل اللعب الهجومى عند الحصول على الكرة فى النصف الدفاعى ونقلها سريعاً إلى العمق الهجومى للفريق المنافس وذلك عند تقدم المنافسين ووجود مساحات خالية خلفهم.

٢ـ أن يتعود اللاعبون على سرعة فتح اللعب عند فشل هجوم الفريق المنافس ونجاح حارس المرمى فى الإمساك بالكرة أثناء اللعب وذلك بتقدم اللاعبون أماماً وعلى الأجناب لإستقبال تمرير حارس المرمى لهم فى المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين.

٣ـ أن يتعود اللاعبون دائماً على اللعب السهل، والبعد عن اللعب المعقد والمظهرية فى الأداء التى دائماً ما تنعكس آثاره على الفريق بالخطورة الشديدة والتى لا تحمد عواقبها.

٤ـ كما يجب أن يتعود اللاعبون على اللعب دائماً على صفارة الحكم عند وقوع خطأ من المدافعين المنافسين وأن يضع المهاجمون أنفسهم دائماً فى اللعب لحين صدور قرار الحكم حتى لا تضيع الكرة ويستفيد الفريق المدافع من ذلك ويرتد الهجوم على الفريق.

* ولأن التركيز فى اللعب دائماً على الصفارة وعدم الاعتراض على قرارات الحكام يكسبهم ثقة وتقدير للحكام وبالتالى تجنب ردود الأفعال العصبية لهم.

٥ـ اكتساب اللاعبون آلية مهارة النقل والتمرير دائماً على الأرض توفيراً للوقت والجهد ولسهولة استقبال الكرة والسيطرة عليها وتجنب ضغط المدافعين فى التمريرات العالية التى تحتاج وقتاً ومهارات ومساحات للسيطرة عليها (إلا إذا تطلب الموقف ذلك لتخطى مدافع للتمرير لزميل فى موقع متقدم خلف المدافع).

٦- أن يعمل اللاعبون على تنمية قدرتهم على الإحساس بمرور الزمن والوقت وربطه بالأداء دائماً لتحقيق عنصر الأداء السريع تلقائياً بينهم بما يتلاءم مع قانون اللعبة، وتنمية إدراك الحواس على ذلك.

٧- إتقان اللاعبين لآلية سرعة تنفيذ الركلات الثابتة (ركلة التماس والركلة الركنية) والركلات الحرة ورمية المرمى خلال المدة القانونية وهى (٤) ثوان وارتباطها بآلية التفكير السريع السابق فى كيفية تنفيذ الركلة أو الرمية وتعاون جميع اللاعبين فى التنفيذ الذى يتطلب أن يكون الفريق كله دائماً فى وضع الإستعداد للتعامل الهجومى السريع مع هذه الركلات وإستغلالها ووضعها موضع التنفيذ.

٨ ـ سرعة استغلال اللاعبين للكرات الضالة (وهى الكرات التى تصل إلى المهاجم وتتهيأ له بمحض الصدفة بدون تدخل منه أو قصد من المدافعين) والتعامل معها مثل: كرة مرتدة من القائم أو العارضة أو مدافع أو الحكم مثلاً، أو كرة أخطأ المدافع فى تمريرها أو فشل فى السيطرة عليها فتهيأت للمهاجم.

٩ـ أن يتوقع المهاجمون دائماً أخطاء المدافعين واستغلالها سريعاً وبإيجابية وبفاعلية.

١٠ـ التركيز الشديد عند مواجهة المرمى والتسديد كلما سنحت الفرصة لذلك لتسجيل أكبر معدل أهداف وعدم إهدارها.

١١- أن يتجه المهاجم دائماً فى تحركاته إلى المساحات الخالية وبعيداً عن الكثافة العددية للمدافعين وضغطهم حتى يكون هجومه فعالاً ومؤثراً أو يستطيع تطوير أو إنهاء هجومه بنجاح.

١٢ـ الحرص على الجماعية فى الأداء ووضع مصلحة الفريق دائماً فوق كل اعتبار، وقيام اللاعب المستحوز على الكرة بالتمرير إلى أى زميل له فى موقع جيد وفرصته للتهديف أفضل، وبما يحقق إيجابية وفعالية الهجوم.

١٣ـ التمرير للخلف فى بعض المواقف ليس عيبا، بل قد يكون هو الحل الأمثل فى مواقف أخرى، فعند ارتداد المدافعين المنافسين للخلف وقفلهم الملعب

أمام المهاجمين وعدم وجود مساحات لعب تسمح بالتمرير، يكون التمرير للخلف هو الحل لسحب المدافعين بعيداً عن منطقة مرماهم وفتح مساحات اللعب وخلخلة الدفاع المتكتل أمام المرمى وبناء هجمة جديدة.

*** ويكون ذلك أفضل من التصرف الخاطىء الذى تضيع معه الكرة وقد ترتد سريعاً كهجمة مرتدة خطيرة على الفريق.**

١٤- إتقان اللعب السريع من لمسه واحده إلى العمق الهجومى والتدريب عليه واستغلال الأخطاء الخططية للمدافعين والاستفادة منها بالتفاهم مع بعضهم البعض فى إنهاء الهجمات.

١٥- فهم المهاجمين لعادات التحركات الفعالة لزملائهم بدون كرة أثناء اللعب لخلق الترابط الفكرى بينهم فى التمرير والتسليم والاستقبال وتبادل المراكز بينهم من خلال الدوامة الهجومية المتحركة.

١٦- منطقة جزاء الفريق المدافع هى منطقة هامة وخطيرة تمثل المنطقة الهجومية المتقدمة للفريق الذى يطور فيها وينهى هجومه، ولذا يجب التركيز فى الأداء سواء عند التمرير أو الاستلام وخاصة عند التسديد على المرمى.

١٧- إتقان المهاجم للمهارات الأساسية الفنية الجيدة وسيطرته على الكرة بإحكام خارج وداخل منطقة الجزاء فيدفع المدافع للخطأ بارتكاب الأخطاء المتعاقبة أو اللجوء للزحلقة الهجوم الانزلاقى (sliding tackle).

وبالتالى حصول المهاجم المهارى على ركلة حرة مباشرة قريبة من المرمى أوركلة جزاء أو ركلة جزاء ثانية نتيجة أخطاء الدافعين المتعاقبة.

١٨- تعود المهاجمين على مهارة متابعة جميع الكور المسددة على حارس مرمى الفريق المنافس خلال المباراة وسرعة التعامل مع الكور التى قد ترتد منه وتوقع الأخطاء من الحارس، وهى عادة جيدة بل مهارة هامة يجب ترسيخها فى المهاجمين لأنها تشكل خطورتها على الفريق المنافس.



الفصــل الرابــع



تطبيقات القانون الهامة وكيفية الإستفادة منها

أولاً : فى تطبيقات القانون خططياً وفنياً فى حراسة المرمى .

ثانياً : فى الأخطاء المتعاقبة دفاعاً وهجوماً .

ثالثاً : فى طلب الوقت المستقطع أثناء المباريات .

رابعاً : فى التعامل دفاعاً وهجوماً مع النقص العددى للفريق بسبب الطرد .

خامساً : فى التبديل الطائر للاعبين أثناء المباريات أو كيفية والإستفادة منه .



الفصــل الرابــع

تطبيقات القانون الهامة وكيفية الإستفادة منها

أولاً: الاستفادة من تطبيق القانون خططياً وفنياً فى حراسة المرمى

(أ) لقد خص قانون اللعبة حارس المرمى بعدة ضوابط فى الأداء إذا لم يلتزم بها احتسبت ضده ركلات حرة غير مباشرة تؤخذ من مكان حدوثها أو من خط الـ (٦) أمتار إذا حدثت داخل المنطقة، وبالطبع فإنها تؤثر على أداء فريقه وتهدده لخطورة مكانها وقربها الشديد من المرمى، ولذلك ينبغى له أن يفهمها ويراعيها ويلتزم بها جيداً.

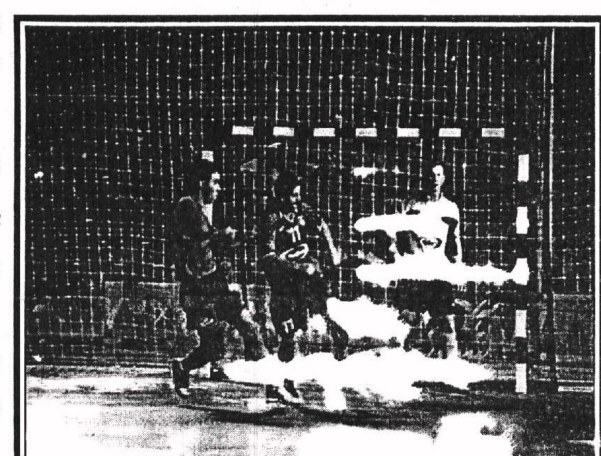
فحارس المرمى يعاقب بركلة حرة غير مباشرة فى الحالات التالية:

١- إذا لمس الكرة مرة ثانية بيديه أو قدميه بعد إطلاق رمية المرمى.

٢- إذا استحوز بيديه على الكرة المعادة من زميله.

٣- إذا استحوز على الكرة بيديه أو قدميه فى نصف ملعبه أكثر من ٤ ثوان.

٤- إذا استلم الكرة بعد إطلاقها أو رميها مرة ثانية من زميل قبل عبورها خط المنتصف أو يلمسها أحد الخصوم.



٥- إذا استلم الكرة بيديه عندما يمررها له زميله من ركلة تماس.

٦- إذا لم يطلق رمية المرمى خلال (٤ ثوان).

(ب) كما أننا ننبه حارس المرمى بأن تعديل المادة (١٢) من القانون اعتبرت الفرملة أو الزحلقة أو مهاجمة الكرة بالزحلقة (slicing tackle) لمحاولة لعب الكرة لحارس المرمى مشروعاً إذا خلت المحاولة من العنف والخشونة والخطورة على المهاجم المنافس وإلا إحتسبها الحكم ركلة حرة مباشرة على حارس المرمى إذا حدثت خارج المنطقة أو ركلة جزاء إذا حدثت داخل منطقة الجزاء.

* لذا يجب على حارس المرمى الإحتراس عند مواجهة المهاجمين داخل المنطقة وعدم اللجوء لاستعمال العنف والخشونة عند اللجوء للزحلقة بالقدمين، كما يمكنه أيضاً استعمال قدمه فى قطع الكرة أو تشتيتها من الوضع واقفاً.

* ولكن مهارة الارتماء على الكرة باليدين لالتقاط وقطع الكرة من أمام المهاجم عملاً مشروعاً لحارس المرمى طالما كان اللعب على الكرة فقط.

(ج) وفى الجانب الآخر أعطى التعديل الجديد للمادة (١٧) من القانون الخاصة برمية المرمى، أعطى حارس المرمى حق إطلاق الكرة من رمية المرمى إلى أى مكان فى الملعب وأن تتخطى منتصف الملعب ولكن فى خلال (٤) ثوان.

* وهذا التعديل أضاف لحارس المرمى دوراً خططياً هجومياً جديداً هاماً وبعداً عملياً مؤثراً ومميزاً فى الأداء لو أمكن إستغلاله جيداً.

* حيث يمكن لحارس المرمى البدء السريع للهجوم بل وتطويره بإطلاق الكرة سريعاً من رمية المرمى إلى العمق الدفاعى للفريق المنافس فى المساحات الخالية وذلك بالتفاهم التام والسريع مع زملائه والتعاون الجيد والإيجابى منهم لأنه بدون إيجابية منهم وتركيزهم فى اللعب والتنفيذ يضعف الدور الهجومى لحارس المرمى بل يمكن أن يوقعه تحت طائلة القانون لعدم إطلاق الكرة لزميل خلال (٤) ثوان.

* وبذلك يمكن لحارس المرمى المتمكن والمدرب جيداً أن يبدأ الهجوم المرتد بسرعة ويطوره بتمرير رمية المرمى لزملائه فى المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين ناقلاً الهجوم إلى العمق الدفاعى للفريق المهاجم بتمريرة واحدة بل وتعتبر احدى خطط اللعب الهجومية الهامة والخطيرة.

* كما يمكن أيضاً لحارس المرمى المتميز عند نجاحه فى الإمساك بالكرة أثناء اللعب أن يبدأ أيضاً الهجوم السريع وتطويره بإطلاق الكرة سريعاً إلى العمق الدفاعى للفريق المنافس لزملائه فى المساحات الخالية ناقلاً الهجوم إلى العمق الدفاعى للفريق المهاجم بتمريرة واحدة اختراقية وطويلة أو مائلة .

* وبالطبع ذلك لن يتأتى إلا بالتدريب الجاد المستمر للفريق ككل على تنفيذ هذه الواجبات مع زملائه والتركيز دائماً فى الأداء داخل الملعب . ولذا يجب التدريب المستمر على هذا الأداء خلال الوحدة التدريبية .

د) كما يجب على حارس المرمى أن يدرب نفسه دائماً ويجهزها بتنمية وتطوير مهاراته الفنية والدنية والخططية والذهنية الخاصة بالنواحى الدفاعية والهجومية للتدخل الفورى في اللعب حين تفرض ظروف اللعب والموقف الخططى للفريق ذلك دفاعاً وهجوماً .

* والمهارات الفنية لحارس المرمى تظهر واضحة ومؤثرة جداً وتزيد من فعالية الأداء الهجومى والدفاعى خاصة عند تفاهم الحارس مع بقية زملائه لأنه كما سبق الإشارة إليه يمكنه إستعمال يده أيضاً فى التمرير الدقيق والسريع لزملائه المتقدمين لتطوير الهجوم .

* ويكتمل الدور الهجومى الهام لحارس المرمى أيضاً بقيامه بسرعة بدء الهجمات بتنفيذ الركلات الحرة للفريق فى العمق الدفاعى لزميل بسرعة، أو يطور الهجوم بالتمرير (الآمن) السريع المتقن بالقدم أماماً لزميل متقدم فى العمق الهجومى للفريق المدافع .

* كما أن حارس المرمى الكاشف للملعب ومراكز وإحداثيات اللاعبين أثناء اللعب يمكنه أيضاً سرعة التمرير إلى زميل فى موقع خططى متميز متقدم خالى من الرقابة وبذلك أيضاً يكون إسهام حارس المرمى كبيراً ومؤثراً فى الواجب الهجومى للفريق .

ثانياً: فى الأخطاء المتعاقبة (المتراكمة) ... دفاعاً وهجوماً:

* تعتبر المادة (١٢) بالذات والمواد التالية لها من أهم مواد قانون اللعبة التى تؤثر فى طرق الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين وتؤثر بشكل جوهرى ومباشر على مجريات اللعب وتحدد شكل الآداء وإيجابيته وفعاليته من عدمها لأنها تتضمن الكثير والعديد من الضوابط التى تحدد صور وأشكال وطرق أداء اللاعبين لجميع الركلات وربطها بالزمن والتى ترتبط أيضاً بالأخطاء الفنية المتنوعة التى قد يقع فيها اللاعبون والتى وردت بهذه المواد.

* فقد حاصر القانون اللاعبين فى المادة (١٢) بأخطاء كثيرة ومتنوعة بلغت (١٥) خطأ يعاقب عليه اللاعب بركلة حرة مباشرة بالإضافة إلى (٢٢) خطأ يعاقب عليه اللاعب بركلة حرة غير مباشرة وكلها مرتبطة بزمن الأداء (٤) ثوان.

* كما ركزت المادة (١٤) من قانون اللعبة وتعديلاتها على الأخطاء المتعاقبة والمتراكمة التى تحتسب على اللاعبين نتيجة الوقوع فى الأخطاء والمخالفات التى تستوجب ركلات حرة مباشرة الواردة بالمادة (١٢) وهى خمسة أخطاء تراكمية لكل فريق بكل شوط.

* وهذه الجزئية الهامة والحيوية من القانون التى تحدد شكل ومستوى الفريق وآليات عمله الفعالة وبناء مقومات عناصره وهى التى ترجح كفة فريق عن آخر وتميزه عن الآخرين.

ورغم أن الضوابط الواردة بهذه المواد تعتبر عبئا بدنيا وفنيا وخططيا ونفسياً وعصبياً إضافيا وكبيراً على اللاعبين، إلا أن هذه المواد هامة جداً للاعبين للتعرف على هذه الأخطاء الفنية ودراستها والتدرب على تجنب الوقوع فيها والإرتقاء بمستواهم البدنى والمهارى والخططى التى تمكنهم من التعامل معها بفاعلية وبالتالى يعود مردودة الجيد وينعكس على الفريق ونتائجه.

* بل وتعتبر هذه المواد العنصر الأساسى وعصب أداء الاعبين فى هذه اللعبة والمحك الحقيقى لإظهار قدرات اللاعبين الخاصة فى مواجهة المتطلبات الفنية العالية الخاصة باللعبة ومسايرتها وتطويعها لتحقيق الأداء الجيد المرجو للفريق والتى تتعلق بجميع الأخطاء التى يعاقب عليها اللاعبين والتى تكون المدخل للوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة.

*** ونظراً للمخالفات والأخطاء الكثيرة على اللاعبين والواردة بالمادة (١٢) السابق ذكرها التى تستوجب ركلة حرة مباشرة التى بلغ عددها (١٥) خطأ والتى ترتبط بما جاء بالمادة (١٤) من قانون اللعبة وتعديلاتها السابق الإشارة إليها : أنه اعتباراً من الخطأ المتعاقب السادس لكل فريق بكل شوط (الركلات الحرة المباشرة فقط هى التى تحتسب كأخطاء متعاقبة ومتراكمة) فإنه تحتسب ضده ركلة حرة مباشرة تلعب كركلة جزاء من نقطة الجزاء الثانية توخذ من :**

١ـ من نقطة الجزاء الثانية الـ(١٠) أمتار ـ إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة أمام الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرمى الفريق المنافس.

أو تؤخـــذ :

٢ـ **من نقطة الجزاء الثانية** الـ(١٠) أمتار أو مكان حدوث المخالفة (أيهما أفضل للفريق) إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة بين الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرماه إذا كان هذا المكان أفضل للفريق صاحب الركلة.

* ومن هنا تكون هذه المادة جديرة بالإهتمام والدراسة من خلال الوحدات التدريبية على كيفية التعامل معها والاستفادة منها دفاعياً وهجومياً.

* كما أن اللعب دائماً على صفارة الحكم والامتثال لقراراته مهما كانت وعدم الاعتراض يكسب الفريق ثقة الحكم وصفاء نفسيته تجاه الفريق، وهو عامل هام وحساس يعطى الفريق أرضية جيدة للأداء الجيد والتركيز فى الأداء الإيجابى.

أ- التعامل مع المادة (١٤) دفاعياً :

* يجب على المدافعين الاحتراس الشديد فى الاحتكاك مع المهاجمين ، واللعب دائماً على الكرة بهدف تشتيتها أو قطعها والبعد عن أجسام اللاعبين المهاجمين، وعدم اللجوء إلى اللعب الخشن والخطر حتى لا يقعوا تحت طائلة القانون وبدون داع.

* وكما سبق الإشارة يجب ضرورة عدم اللجوء للفرملة أو الهجوم الانزلاقى) (sliding tackle أثناء اللعب الدفاعى لخطورة ذلك وتأثيرة على أداء الفريق.

* كما يمكن للمدافعين دفع المهاجمين للوقوع فى هذه الأخطاء المتعاقبة واستنفاذ الركلات الخمس الأولى بالتحجيز والتحضين الجيد على الكرة لحجبها عن المهاجمين، ومن ثم دفعهم للخطأ والحصول على ركلات جزائية هجومية لصالح الفريق ومن خلال الواجب الدفاعى.

ب) التعامل مع المادة (١٤) هجومياً :

* والمهاجمون يمكنهم أيضاً الاستفادة من هذه المادة ودفع المدافعين لارتكاب هذه الأخطاء بالسيطرة المحكمة على الكرة والاحتفاظ بها وبالمراوغة الهادفة والإيجابية الجيدة بالكرة والسيطرة والتحجيز والتحضين عليها فى المنطقة الهجومية.

* وبذلك يكون المدافعون والمهاجمون قد أسهموا فى الاستفادة من هذه المادة من القانون لصالح فريقهم واستثمارها جيداً ضمن طرق اللعب الدفاعية والهجومية.

ثالثاً: فى طلب الوقت المستقطع أثناء المباريات :

* أعطت المادة (٨) من قانون اللعبة الحق لكل فريق بطلب وقت مستقطع مدته دقيقة واحدة بكل شوط يطلبه مدرب الفريق.

* **ويخضع طلب الوقت المستقطع لاعتبارات فنية كثيرة منها :**

* سير المباراة ومجريات اللعب.
* تكرار تحركات الفريق الخاطئة.
* نتيجة المباراة.
* حالة ومستوى أداء الفريق المنافس.
* طبيعة المباراة والمطلب الواقعى منها.
* سوء أداء الفريق فى إحدى مراحل المباراة.

وكذلك:

* ما يطرأ على الفريق من خلل وارتباك فى الأداء.
* القصور الواضح فى تنفيذ أساسيات اللعب الدفاعى والهجومى.
* إجهاد اللاعبين الواضح المؤثر فى الأداء.
* كذلك الغرض التكتيكى للمدرب من الوقت المستقطع طبقاً لمواقف الفريق الآتية.

أ - فمن الممكن أن يكون الفريق فائزاً أو خاسراً وأداؤه يشوبه خلل فى التحركات وفى التفاهم بين اللاعبين أو فى التركيز فى إنهاء الهجمات أمام المرمى أو التراخى فى الدفاع أو البطىء فى الأداء أو القصور فى تنفيذ أساسيات اللعب الدفاعى أو الهجومى.

* فيكون الوقت المستقطع هنا لتوجيه الفريق وتصحيح أخطاء الأداء وتعديل أوضاع الفريق قبل أن يستفحل الخلل.

ب – وقد يكون الفريق المنافس خاسراً موفقاً فى أدائه وتحركاته الخططية ويمتلك زمام اللعب ويوالى الهجوم لتعديل النتيجة وتصحيح وضعه، مستغلاً ارتباك أداء الفريق وخلل تحركاته.

*** فيكون طلب الوقت المستقطع هنا لغرض تكتيكى لقطع تسلسل التفكير الخططى وكسر حدة التحركات الخططية الفعالة للفريق المنافس ، ولغرض سيكولوجى لتثبيط صفاتهم الإرادية فى المثابرة والكفاح وتشتيت قواهم الذهنية وامتصاص حميته وحماس لاعبيه وذلك عند إيقاف المباراة المفاجىء.**

*** وفى نفس الوقت للفت نظر الفريق للأخطاء الموجودة والثغرات لتلافيها وتصحيح وضعه وحثه على تحسين الأداء.**

جـ – وقد يكون الوقت المستقطع أثناء فوز الفريق لمنح اللاعبين فرصة لاستعادة الشفاء المؤقت بتوقف اللعب.

* وفى كل الأحوال يجب على الجهاز الفنى للفريق إستغلال أيضاً الوقت المستقطع للفريق المنافس فى توجيه فريقه وإرشاده فى عجالة عن نقط القصور والثغرات والسلبيات فى أدائه وينبهه أيضاً إلى طريقة لعب الفريق المنافس وأوجه الضعف والقوة فى أدائه وكيفية مواجهتها .

* كما يجب على المدرب والمساعدين تدوين ملاحظاتهم الفنية على أداء الفريقين أولاً بأول لتكون جاهزة للتعامل مع الفريق عند طلب الوقت المستقطع.

رابعاً: فى التعامل (دفاعاً وهجوماً) مع نقص الفريق بسبب طرد لاعب أو أكثر أو الإصابة :

* عند نقص عدد أفراد الفريق بسبب طرد أحد اللاعبين وفى جميع الأحوال سواء كان الفريق فائزاً أو مهزوماً يجب عدم التسرع فى التطوير الطائش للهجوم لمحاولة تأكيد النتيجة أو تعديلها، لأن هذا التسرع مخاطرة غير محسوبة قد يقلب الموازين وتسوء النتيجة ويصعب تصحيح ما ينتج عنها لضيق وقت المباراة.

* فقد يكون الفريق فائزاً بفارق بسيط ويؤدى ذلك التصرف الاندفاعى إلى تعادل الفريق، وقد يكون متعادلاً والتعادل نتيجة واقعية لهذه المباراة يجب المحافظة عليها خلال مدة الطرد (وهى دقيقتان) ولكنه لا يستطيع الاستمرار فى التعادل ويخسر المباراة وبفارق كبير.

* وقد يكون الفريق خاسراً وبفارق بسيط هدف أو اثنين يسهل تعويضهما مع الوقت ولكن اندفاعه وتسرعه الهجومى يتسبب فى هزيمة ثقيلة بعدد وافر من الأهداف.

* ولكن يجب عند نقص عدد أفراد الفريق بسبب طرد أحد اللاعبين **سرعة إعادة تنظيم خطوط الفريق بتأمين الدفاع أولاً، وأن يكون النقص العددى دائماً فى لاعبى الهجوم**، وبالتغيير الطارىء السريع إذا لزم الأمر.

* فإذا كان اللاعب المطرود مدافعاً يتم إستبدال لاعب مهاجم بلاعب مدافع لتأمين الواجب الدفاعى أولا خلال مدة الطرد (دقيقتان).

* وفى هذه الحالة يجب أن يتم التغيير الخططى الطارئ بدقة وبسرعة جداً وبالتفاهم التام والمشترك بين اللاعبين وفى وقت مناسب تكون الكرة فيه مع الفريق أو خارج اللعب حتى يكون التغيير فعالاً ومؤثراً ولتعويض النقص الدفاعى للفريق وبعيداً عن الوقوع فى الأخطاء القانونية فى التغيير والتى لا يتحملها الفريق أثناء نقص عدد أفراده.

* لأن تأمين الدفاع ضرورة حتمية حتى لا يستطيع المنافس اختراق منطقة العمق الدفاعى بسهولة أو ينجح فى التسديد على المرمى.

* كما لا يجب أن يخدع المدافعون بالتحركات الخططية للمهاجمين بعرض فتح مساحات وثغرات فى العمق الأوسط الدفاعى المواجه للمرمى خلال مدة الطرد، أو لسحبهم على الجانبين بعيداً عن العمق الأوسط الدفاعى.

* بل عليهم الانتباه والتركيز الشديد لغلق منطقة العمق الدفاعى المؤثرة المواجهة للمرمى.

* وكلما استطاع المدافعون فى الضغط على المهاجمين إجبارهم على التحرك إلى الأجناب بعيداً عن منطقة قلب العمق الدفاعى المواجهه للمرمى كلما كان نجاحهم كاملاً وإيجابياً فى تنفيذ أساسيات اللعب والعمق الدفاعى الجيد.

* ويستلزم الأمر للفريق المدافع أن يثابر على رقابة المهاجمين ومضاعفة بذل الجهد لمواجهة تحركاهم المستمرة أمام المرمى من خلال دوامة الدفاع الضاغطة مع مراعاة عدم الوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة.

*** ولتنفيذ ذلك يجب تعديل طريقة اللعب إلى :**

* اللعب بتشكيل دفاعى رأس مثلث (١ / ٢) أمام فريق قوى، بمدافع قشاش متأخر ثابت فى العمق الدفاعى لا يتقدم يقوم بمهام التغطية الشاملة للعمق الدفاعى خلف زملائه، يتعامل فورياً مع التمريرات الطويلة فى العمق ويتسم لعبه بالقوة وبالجدية والسهولة وبعيداً عن التعقيد والمظهرية، وأمامه لاعبان واجبهما دفاعياً فى المقام الأول يقومان بالقطع على المهاجمين واعتراضهم والتقفيل عليهم بتضييق مساحات اللعب عليهم من منتصف الملعب وغلق العمق الدفاعى خلال فترة الطرد وهى (دقيقتان)، واللعب على الهجمة المرتدة واستغلالها جيداً وبسرعة مع سرعة الارتداد للتغطية الدفاعية.

* أو بنفس التشكيل (١ / ٢) أمام فريق ضعيف ولكن بمثلث هجومى بمدافع واحد متأخر وأمامه لاعبان مهاجمان ويتقدم معهم عند امتلاك الكرة لتطوير وإنهاء الهجوم والتناوب بينهم للتغطية الدفاعية مع سرعه الارتداد للتغطية الدفاعية عند فقد الكرة.

* أو اللعب بتشكيل رأس مثلث مقلوب (٢ / ١) ، مدافعان على الجانبين يميلان للداخل قليلاً يتبادلان معاً التقدم أماماً عند الهجوم وأمامهما مهاجم صريح يتقدم معه عند امتلاك الكرة أحد المدافعين لتطوير وإنهاء الهجمة مع سرعة الارتداد للتغطية الدفاعية عند فقد الكرة.

تنـــويــــه :

*** فى هذه الحالة تلعب المهارة الجديدة الخاصة بخماسيات كرة القدم السابق ذكرها فى العناصر الواجب توافرها فى اللاعبين التى تناسب مساحة اللعب الصغيرة وقانون اللعبة وهى مهارة مقدرة اللاعب بالقيام باللعب كخط من خطوط اللعب بمفرده (عرضيا أو طولياً).**

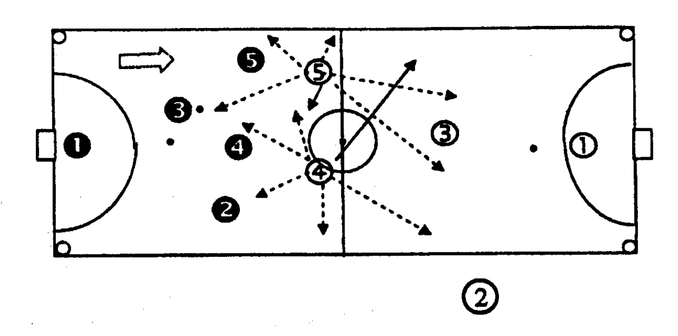
*** التى يعمل فيها كخط قطع واعتراض دفاعى أمامى عند فقد الكرة فى النصف الهجومى لتعطيل وعرقلة تطوير الهجوم المرتد.**

*** أو يلعب كخط هجومى عند الحصول على الكرة لتطوير أو إنهاء الهجوم.**

*** أو كخط دفاعى متأخر فى مواجهة الهجمات المرتدة لتعطيل وتأخير هذا الهجوم نسبياً لحين إرتداد زملائه للسند الدفاعى.**

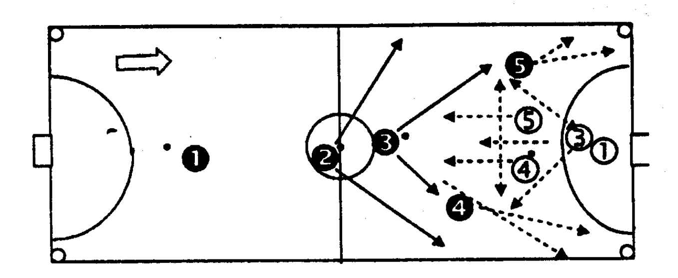
*** وهده المهارة هامة جداً فى مواجهة النقص العددى للفريق خلال مدة الطرد يفعلها لدى اللاعب مستوى صفاته الإرادية والنفسية التى تدفعه للمثابرة فى بذل الجهد ومتابعة تحركات المنافسين بدون كلل وحتى تنتهى مدة الطرد بسلام.**

انظر الأشكال أرقام (٧٥) و (٧٦) و (٧٧) و (٧٨) و (٧٩)



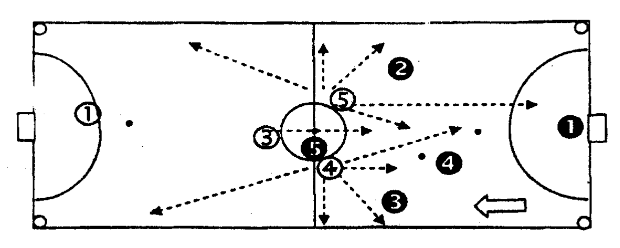
شكل (٧٥)

يوضح قيام الفريق الأبيض بعد طرد اللاعب المدافع رقم (٢) بتأمين وتعزيز الدفاع باللعب بتشكيل دفاعى رأس مثلث (٢/١) أمام فريق قوى بمدافع متأخر ثابت رقم (٣) لايتقدم يقوم بمهام التغطية الشاملة للعمق الدفاعى خلف زملائه وأمامه لاعبان (٤ و ٥) واجبهما دفاعياً فى المقام الأول يقومان بالمثابرة على القطع على المهاجمين واعتراضهم والتقفيل عليهم بتضييق مساحات اللعب عليهم من منتصف الملعب وغلق العمق الدفاعى خلال فترة الطرد .



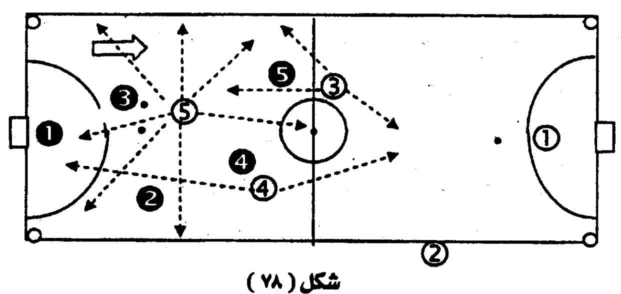
شكل (٧٦)

يوضح الوضع الجديد للفريق الأبيض بعد إنتقال الهجوم إلى النصف الدفاعى له وقيام اللاعبون بقفل منطقة ومثلث العمق الدفاعى أمام الفريق الأسود المهاجم لإجباره على التحرك إلى الأجناب بعيداً عن المواجهة خلال فترة الطرد .



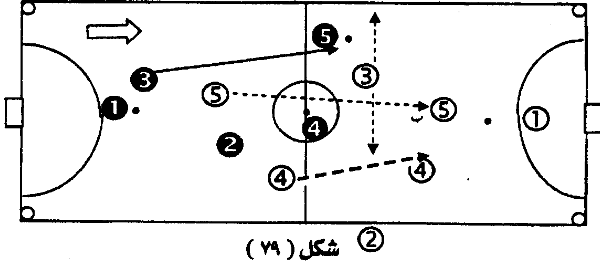
شكل (٧٧)

يوضح قيام الفريق الأبيض بعد طرد اللاعب المدافع رقم (٢) باللعب بتشكيل دفاعى رأس مثلث (٢/١) أمام فريق ضعيف بمدافع متأخر متحرك رقم (٢) يقوم بتغطية العمق الدفاعى خلف زملائه ويتقدم مع المهاجمان (٤ ، ٥) اللذان يقومان بالضغط على المهاجمين بتضييق مساحات اللعب عليهم داخل نصف ملعبهم الدفاعى لمحاولة الحصول على الكرة ورد الهجوم خلال فترة الطرد .



شكل (٧٨)

يوضح قيام الفريق الأبيض بتطويع طريقة (١/٢) بعد طرد اللاعب رقم (٢) أمام فريق ضعيف نسبياً بتأمين دفاعى بمدافعين يتحركان للهجوم التبادلى مع المهاجم المتقدم ومدى التحركات الدفاعية والهجومية للفريق عند قطع الكرة وبدء هجمة أو عند الإرتداد للتغطية الدفاعية .



شكل (٧٩)

يوضح قيام اللاعب الأبيض رقم (٣) بمهارة العمل كخط قطع دفاعى خلفى لتعطيل قيام المهاجم الأسود رقم (٥) بتطوير الهجوم لحين وصول السند الدفاعى السريع من زملائه رقمى (٤) و (٥) والذى يجب أن يتم تلقائياً منهما .

خامساً: فى التبديل الطائر للاعبين أثناء المباراة وكيفية تنفيذه والاستفادة منه :

* إن طريقة وأهداف التغيير فى كرة القدم الخماسية تختلف تماماً عن التعبير فى (**كرة القدم الأم**) وأهدافه.

* فكما سبق فإن لعبة خماسيات كرة القدم يحكمها قانون جديد يتحكم ويحدد ويتدخل فى طريقة وملامح الأداء وزمنه أيضاً فى أغلب مراحل اللعب.

* كما أن التغيير لازم وضرورى وحتمى فى هذه اللعبة عكس (**كرة القدم الأم**) التى يمكن فيها عدم إجراء أى تغيير فى المباراة ولا تتأثر مجريات اللعب طالما المباراة تسير بصورة طبيعية.

* فخماسيات كرة القدم كما سبق الإشارة لعبة تتصف بمعدلات لعب عالية جداً، وعوامل احتكاك كثيرة ومتعددة، وتطبيقات للقانون سريعة ومتلاحقة ترهق اللاعبين دوماً، وتعجل باستنفاذ مواد إنتاج الطاقة لدى اللاعب مما يعجل بظهور علامات التعب وإجهاد اللاعبين.

* لذا يجب أن يكون التغير الطائر سريعاً جداً وبالتفاهم والتعاون المشترك بين اللاعبين والجهاز الفنى وفى الوقت المناسب الذى تكون الكرة مع الفريق أو خارج اللعب حتى يكون التغيير فعالاً ومؤثراً وبعيداً عن الوقوع فى الأخطاء القانونية فى التغيير والتى تنعكس على الفريق.

* **كما يجب أن يتم التغيير الطائر طبقا للقانون بحيث :**

* يخرج سريعاً اللاعب المستبدل أولاً ثم يدخل اللاعب البديل ومن منطقة التبديل المخصصة للفريق.

* وذلك للعمل على الاستفادة السريعة من التغيير وعدم التعرض لعقوبة مخالفة القانون أثناء عملية التغيير الطائر بطريقة غير صحيحة وبالتالى الفشل فى الإستفادة من تطبيقات القانون.

*والتغيير الطارىء يكون فى أى وقت خلال المباراة بين جميع اللاعبين فيما عدا حارس المرمى فيجب أن يكون اللعب متوقفاً وبإذن حكم المباراة

تنويه هام :

فى التغيير الطائر تلعب سرعة تنفيذه بالطريقة القانونية الصحيحة دوراً هاماً فى تعديل وتصحيح أداء الفريق ولتحقيق الهدف من هذا التغيير سواء كان هجومياً أو دفاعياً.

* ولذلك يعتبر التركيز والاهتمام بتدريب اللاعبين باستمرار على طريقة التنفيذ الجيد لعملية التغيير السليم والصحيح بينهم من خلال الوحدات التدريبية لتكوين مهارة أخرى لديهم تتم بصورة آلية من أهم العوامل التى تؤصل فيهم هذه المهارة الهامة وتفعلها.

* على أن يتم ذلك بالسرعة اللازمة التى تناسب طبيعة الأداء وسرعة اللعب وعدم خلخلة خطوط الفريق أو التأثير السلبى على أداء الفريق.

ويمكن حصر آلية وأسباب التغيير الطائر خلال المباراة فيما يلى:

١ـ تغيير لاعب مؤثر بذل مجهوداً كبيراً أثر على أدائه لتجديد طاقته واستعادة شفائه المؤقت.

٢ـ تغيير لاعب غير موفق فى الأداء.

٣ـ التغيير الاضطرارى لإصابة أحد اللاعبين.

٤ـ تغيير لاعب مدافع بمهاجم لزيادة الضغط الهجومى.

٥ـ تغيير لاعب هجومى بمدافع لتكثيف الواجب الدفاعى أمام منافس قوى أو للمحافظة على النتيجة الحالية، أو عند نقص عدد اللاعبين بسبب الطرد.

٦ـ تغيير لاعب مؤثر لحصوله على الإنذار الأول وبدا يخرج عن لياقاته النفسية فى المباراة خوفاً عليه من الطرد وخسارة الفريق لجهوده فى المباريات القادمة.

٧ـ تغيير لاعب لأداء ركلة أو مهارة معينة يجيدها وقت تنفيذها.

٨ـ تغيير حارس المرمى بآخر يجيد التعامل والتصدى لركلة الجزاء.

٩ـ تغيير دورى عادى لاستعادة شفاء اللاعبين نتيجة المجهود المبذول خلال المباراة .

١٠ ـ تغيير خططى اضطرارى لتصحيح وضع الفريق بعد طرد أحد اللاعبين، لتدعيم الدفاع خلال مدة الطرد .

١١ـ تغيير **تجريبى** عند الفوز بنتيجة كبيرة فى مباراة ما ـ لاختبار بعض اللاعبين الذين لم يشتركوا فى المباراة ومنحهم الثقة فى الأداء وتعويدهم على الاحتكاك وضغط وطبيعة اللعب فى المباريات .

ومن طرق التغيير المستحدثة التى أدخلها المؤلف والتى يجب التدريب عليها باستمرار من خلال البرنامج التدريبى للفريق طوال الموسم :

الطريقة الأولى : أن يتم تغيير الفريق بأكمله كل فترة زمنية (١٠) دقائق أو ١٥ دقيقة) مثلاً وقبل استنفاذ طاقة لاعبيه وينزل إلى الملعب فريق جديد (**مجموعة متجانسة من اللاعبين**) بطاقة وحيوية جديدة ليكمل الأداء وهكذا .

* ولكن تنفيذ هذه الطريقة يتطلب مجموعات متجانسة ومنظمة من اللاعبين (**كل لاعب يعرف بديله المقترن به فى التغيير**) وعلى مستوى عالى جداً يتم تدريبهم تدريباً مكثفاً ومستمراً وواعياً على أداء ذلك بالضوابط الفنية العالية وعلى السرعة الواجبة فى إجراء وتنفيذ مثل هذا التغيير الكلى للفريق بالتناوب السريع، لاعب مهاجم، ثم آخر مدافع وهكذا بفارق زمنى بين كل لاعب وآخر (٥) ثوان وبزمن إجمالى قدره دقيقة واحدة للفريق ككل، والانتباه والتركيز الشديدين عند التنفيذ حتى تعطى النتائج الجيدة المرجوة منها فى الأداء ولا تعطى نتائج عكسية تخيب الآمال .

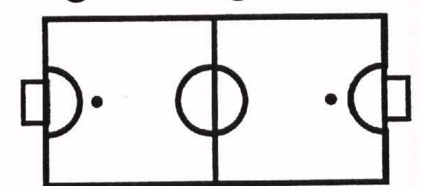
* وبالطبع يتم التدريب جيداً على هذه المهارة الخططية الجديدة من خلال الوحدات التدريبية طوال الموسم لتسجيل أقل زمن ممكن يصل إليه الفريق فى إجراء خطة هذا التغيير وحتى يصل مستوى تنفيذ الفريق فيها إلى المعدل الزمنى الذى يناسب سرعة لعب المباريات ثم إدخالها حيز التنفيذ العملى فى المباريات الودية أولاً ثم وضعها ضمن حسابات أداء الفريق فى تنفيذ الخطة العامة للأداء فى المباريات الرسمية .

الطريقة الثانية : أن يلعب فريقان بكل مباراة بحيث يلعب كل فريق شوطاً واحداً يكون مسؤولاً عنه وعن النتيجة خلال الشوط يسلمها للفريق الثانى مع اعتبار أن كل شوط مباراة قائمة بذاتها ويتم تقييم أداء كل فريق خلال الموسم بما يحققه من نتائج وكذلك ربط مكافآت المباريات بهذه النتائج وهكذا .

*** وأكرر أنه يجب أن يتم التغير الطارىء والطائر بسرعة جداً وبالتفاهم المشترك بين اللاعبين والجهاز الفنى وفى الوقت والموقف المناسبين والذى تكون الكرة مع الفريق أو خارج اللعب حتى يكون التغيير فعالاً ومؤثراً وبعيداً عن الوقوع فى الأخطاء القانونية فى التغيير أو إحداث أى خلل للفريق خلال سير المباراة تنعكس على أدائه .**



الفصــل الخامس



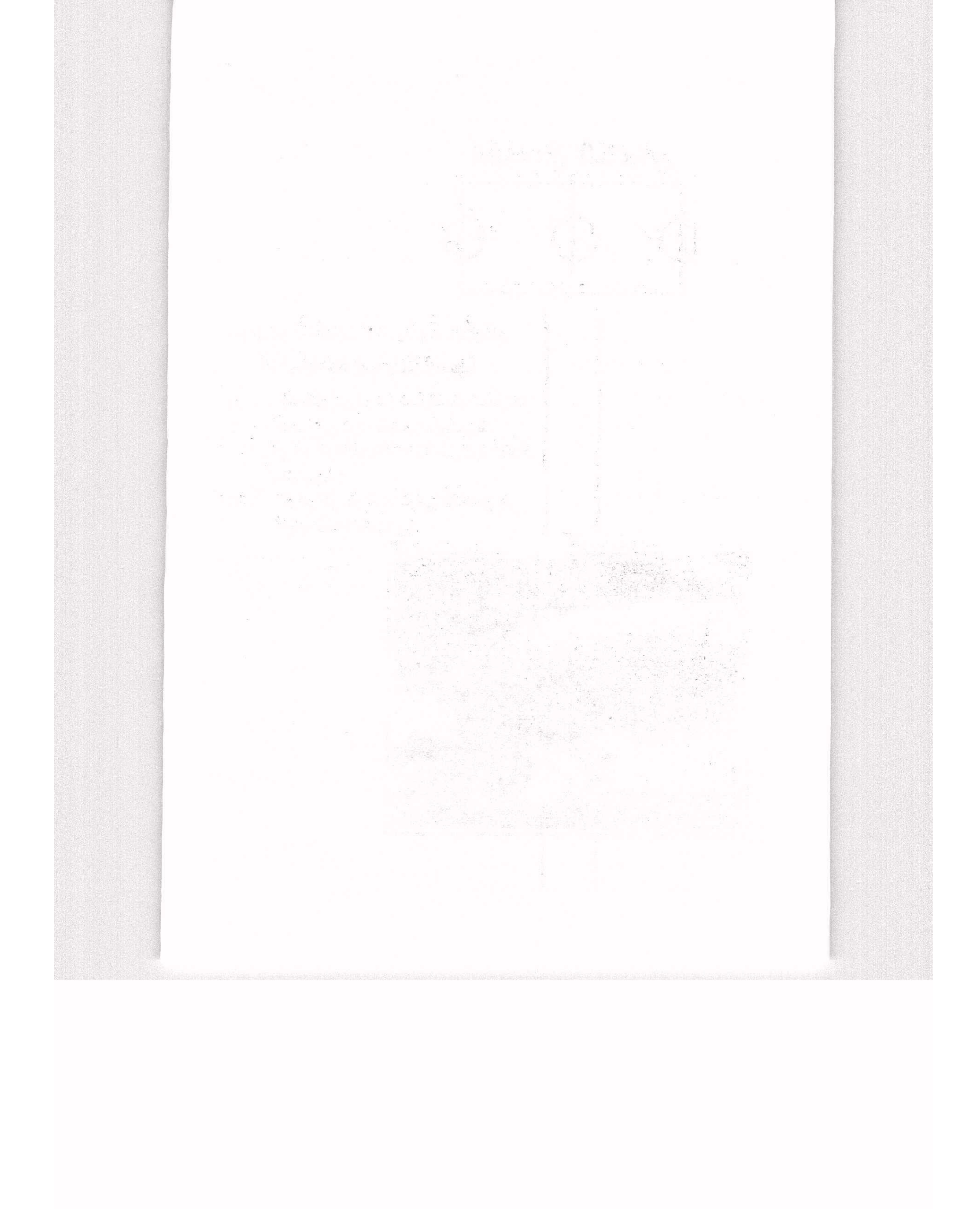
مراكز اللعب فى كرة القدم الخماسية وخصائصها

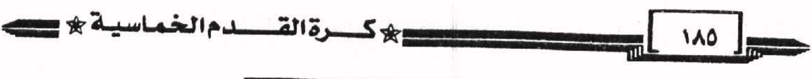
أولا : مدخل إلى توصيف وتصنيف مراكز اللعب فى كرة القدم الخماسية .

ثانياً : فى مراكز اللعب الشاملة فى كرة القدم الخماسية .

ثالثـاً : فى مراكز حراسة المرمى المتكامل فى كرة القدم الخماسية







الفصل الخامس

فى مراكز اللعب فى كرة القدم الخماسية

أولاً : مدخل إلى توصيف وتصنيف مراكز اللعب فى كرة القدم الخماسية

* تعتبر كرة القدم الخماسية لعبة ذات قانون ومواصفات خاصة بها كما سبق الإشارة إليها من حيث

١- صغر ميدان اللعب الذى يعادل ($\frac{1}{10}$) ميدان لعب (**كرة القدم الأم**) تقريباً.

٢- زيادة الكثافة العددية للاعبين فى الملعب والتى تعادل خمسة أضعافها فى (**كرة القدم الأم**) فى هذه المساحة الضيقة والصغيرة والمضغوطة.

الأمر الذى يؤدى إلى :

أ- زيادة معدلات الإحتكاك والضغط بين اللاعبين فتصل إلى خمسة أضعافها فى (**كرة القدم الأم**)



ب – تضاءل فى مساحات التحركات الفعالة والمناورة بالكرة أو بدونها إلى ($\frac{١}{٥}$) المساحة المتاحة فى (**كرة القدم الأم**).

٣- كثرةمعدلات اللعب وتكراراتها خلال الأداء .

٤- الصعوبات التى وضعها القانون الذى ربط أداء جميع الركلات الحرة والثابتة بالزمن حيث إنفردت اللعبة بقانون جديد شمل مواداً تضع اللاعبين تحت ضغط شديد خاص بالأداء البدنى والفنى والخططى بدأ بالمادة (١٢) التى حددت الأخطاء المتنوعة والكثيرة والمادةج (١٤) التى حددت سلسلة الأخطاء المتعاقبة على اللاعبين وما يترتب عليها من ركلات جزائية ثانية تحتسب على الفريق المخطئ إعتباراً من الركلة الحرة المباشرة السادسة بكل شوط والتى تشكل الخطورة الأكيدة على الفريق والتى يجب وضعها فى الحسبان .

* ويمكن تقدير حجم صعوبات الأداء هذه ومدى تأثيرها القوى على اللاعبين إذا علمنا أن هذه الأخطاء والمخالفات التى وضعها القانون بلغت حوالى (١٥) خطأ يعاقب عليه اللاعب بركلة حرة مباشرة أوركلة جزاء إذا حدثت داخل منطقة الجزاء ، أوركلة جزاء ثانية تؤخذ من نقطة الجزاء الثانية (١٠) أمتار إعتباراً من الركلة الحرة المباشرة السادسة بكل شوط .

* هذا بالإضافة إلى حوالى (٢٢) خطأ آخر يعاقب علية اللاعب بركلة حرة غير مباشرة من خلال الأداء كما تم ذكره فى الفصول السابقة .

* فإن كل هذه العوامل تعتبر عبئاً بدنياً وفنيا وخططيا ونفسيا وعصبياً إضافياً وكبيراً ومؤثراً على أداء اللاعبين خلال مراحل الأداء الهجومية والدفاعية المختلفة

* فيجد اللاعب نفسه باستمرار فى مواقف دفاعية وهجومية متتالية ومتعددة وعليه أن يتكيف ويتجاوب مع هذه المواقف بمرونة وفعالية بإستمرار

*** فكيف يواجه هذا اللاعب هذه الضغوط والتكيف مع طبيعة الأداء المميز للعبة والمتطلبات الفنية التى حددها القانون إذا لم يكن لاعباً مؤهلاً ومميزاً يتمتع بصفات وخصائص تناسب هذا الأداء الخاص ؟؟**

* لذلك فإن الأمر يحتم ضرورة أن يتمتع لاعب خماسيات كرة القدم فى المستويات العالية بجميع الخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) فى آن واحد والتى تمنحه المقدرة والقدرة على القيام بجميع واجبات جميع المراكز الدفاعية والهجومية معاً والتى تمكنه أن يواجه الضغوط التى تفرضها طبيعة الأداء ومتطلبات القانون والوفاء بالواجبات التى تتطلبها خطة اللعب بجانب خصائص ومقومات اللاعب المحورى صانع اللعب.

* أى أن يكون اللاعب متميزاً فى الخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) بجانب (مهارات صنع اللعب) التى تؤهله لممارسة اللعبة (أى يكون لاعباً شاملاً يتمتع بقدرات دفاعية وهجومية خاصة).

*** فكلما املك اللاعب أكبر قدر من هذه العناصر والخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) أمكنه الأداء الجيد والمتميز فى دمج ومزج اللعب الدفاعى من التغطية الدفاعية والمراقبة والمهاجمة والتحفز الدفاعى واستخلاص الكرة أو تشتيتها مع اللعب الهجومي بعد النجاح فى الإستحواز على الكرة من سرعة نقل اللعب الهجومى وفتح اللعب واستغلال المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين مع النجاح فى دمج مراحل الهجوم (البدء والتحضير) مع (البناء والتطوير والإنهاء) لتحقيق الأداء السريع الذى يناسب تطبيقات القانون.**

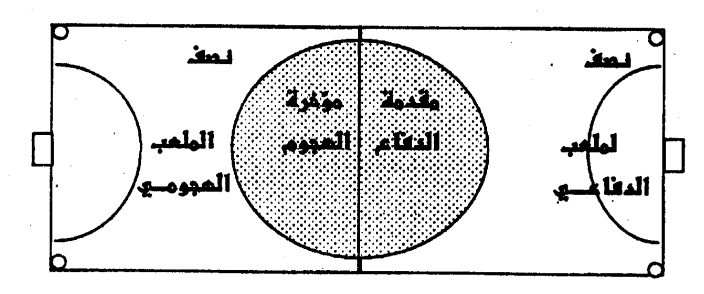
* وفى كرة القدم الخماسية ونظراً لصغر أبعاد الملعب ومساحات اللعب والتحركات فالملعب يقسم خططياً إلى نصفين فقط (النصف الدفاعى والنصف الهجومى) ولا يمكن تخصيص منطقة لوسط أو منتصف الملعب فى خماسيات كرة القدم لأنها منطقة غير واضحة المعالم كما فى (**كرة القدم الأم**) **لأنها منطقة متداخلة بين منطقتى الدفاع والهجوم يتم تغطيتها خططيا بتقارب**

مقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم أثناء تحركات اللاعبين الخططية الدفاعية والهجومية وبمسؤولية تضامنية بينهما تفرضها خطة وطبيعة اللعب وتتحكم فيها طريقة التحرك الجماعي للفريق والشكل الرباعي الذي يتخذونه في تحركاتهم في الملعب لتحديد مواقعهم لتغطية مساحات اللعب الدفاعية والهجومية .

* وهو ما يجب التركيز على التدريب عليه بإستمرار لتحقيق تجانس وتكامل الأداء الذي يضمن القيام بشقي اللعب الدفاعي والهجومي ونجاح تحركات الفريق الخططية .

* وهذا التقسيم المجازي ليس الهدف منه تحديد اختصاصات اللاعبين لأنه كما سبق أن أشرنا أن اللاعبين يجب أن يتميزوا جميعاً بمهارات اللعب الهجومي والدفاعي معاً (ولكنه تقسيم مجازي) الغرض منه تقدير حجم خطورة المنافس عند امتلاكه الكرة وعند تنفيذ الفريق للتحركات الخططية أثناء اللعب والقيام بأساسيات اللعب الدفاعي والهجومي بكل منطقة .

انظر الشكل رقم (٨٠) .



شكل (٨٠)

يوضح التقسيم الفعلي لملعب كرة القدم الخماسية والذي يبين أن منطقة منتصف الملعب منطقة متداخلة بين منطقتي الدفاع والهجوم يتم تغطيتها بمقدمة الدفاع ومؤخرة الهجوم .

* لذلك فإننا فى كرة القدم الخماسية وفى مساحات اللعب الصغيرة لا **نستطيع تصنيف** وتقسيم وتوزيع هذه الواجبات والمهام إلى مراكز لعب متعددة كما (**فى كرة القدم الأم**) أو وضع حدود فاصلة بين خطوط ومراكز اللعب الهجومية والدفاعية والتمييز بينهما **لأن الفريق يلعب فيها كوحدة واحدة دفاعاً وهجوماً لصغر ميدان الملعب وصعوبات الأداء** التى تفرضها طبيعة اللعب فى خماسيات كرة القدم وحتى لا تتداخل الاختصاصات والمهام الكثيرة بين اللاعبين وحتى يمكن تحديد المسؤولية بين اللاعبين.

* وكذلك لصعوبة قيام اللاعبون بتصحيح الأخطاء التى تحدث فى هذه المساحات الضيقة والصغيرة (**عكس كرة القدم الأم**) التى تعطى مساحات اللعب الكبيرة والواسعة بها الفرصة للاعبين لتصحيح أخطائهم.

*** وليس معنى هذا أن يكون جميع اللاعبين على مستوى واحد من هذه المهارات والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية.**

*** ولكن يوجد لاعبون تميل طبيعة لعبهم وصفاتهم الخاصة إلى الشق الدفاعى بصفة أساسية وآخرون يميلون إلى اللعب الهجومى بصفة أساسية، وتعتبر هذه صفات شخصية خاصة مميزة لأداء هؤلاء اللاعبين.**

*** وعلى مدرب الفريق الوقوف على هذه الصفات الشخصية المميزة لطبيعة أداء هؤلاء اللاعبين واستكشافهم وتصنيفهم تبعاً لذلك والعمل على توظيف تلك الصفات لصالح الأداء الجماعى للفريق وتنفيذ خطط اللعب.**

* كما يجب عليه أيضاً العمل على المحافظة على مستوى هذه الصفات والمهارات فى اللاعبين والارتقاء بها دائماً مع ضرورة الاهتمام والعناية بتنمية صفات الشق الآخر لدى اللاعب دفاعياً كان أوهجومياً ليتحقق للاعب التوازن المطلوب لهذه المهارات التى تؤهله لممارسة هذه اللعبة.

ثانياً : مراكز اللعبة الشاملة فى كرة القدم الخماسية :

*** وبناء على التوصيف السابق لطبيعة اللعب فى كرة القدم الخماسية وتوصيف مهاراتها يمكن حصر مراكز اللعب الشاملة فى خماسيات كرة القدم فى مركزين شاملين متكاملين فقط بدون مركز حارس المرمى ـ وهما :**

أ ـ (مراكز الدفاع الشاملة وصنع اللعب).

ب ـ (مراكز الهجوم الشاملة وصنع اللعب).

*** فنجد أن اللاعب المدافع الشامل والأساسى بالفريق يجب أن يتمتع بالمواصفات والصفات الدفاعية ويجيد المهارات المتنوعة والوجبات الدفاعية لمراكز لاعبى خط الدفاع المتعارف عليها كلها بصفة أساسية ومتأصلة فيه وهى:**

* (ظهير الجنب) .

* (وظهير الوسط المساك **stopper**) .

* (والظهير الحر **sweeper & libro**) .

*** هذا إلى جانب ضرورة تمتع هذا المدافع الشامل بالمواصفات والصفات الهجومية وإجادة المهارات المتنوعة والواجبات الهجومية لمراكز لاعبى خط الهجوم المتعارف عليها وهى:**

* (مهاجمى الأجناب) .

* و (رؤوس الحربة) .

* بجانب صفات ومهارات (لاعبى خط الوسط صانعى اللعب) .

*** كصفات ومهارات اضافية هامة مساعدة وأساسية أيضاً .**

* ليكون اللاعب وكما سبق الإشارة إلى ذلك (اللاعب المتوازن دفاعياً وهجومياً واللاعب الشامل المتكامل الذى يناسب طبيعة الأداء فى هذه اللعبة) .

*** والعكس صحيح فإن اللاعب المهاجم الشامل الأساسى بالفريق يجب أن يتمتع بالمواصفات والصفات الهجومية ويجيد المهارات المتنوعة والواجبات الهجومية لمراكز لاعبى خط الهجوم المتعارف عليها كلها بصفة أساسية ومتأصلة فيه وهى :**

* (مهاجمى الأجناب) .

* و (رؤوس الحربة) .

* مع ضرورة تمتع هذا المهاجم الشامل بالمواصفات والصفات الدفاعية وإجادة المهارات المتنوعة والواجبات الدفاعية لمراكز لاعبى خط الدفاع المتعارف عليها وهى :

* (ظهير الجنب) .

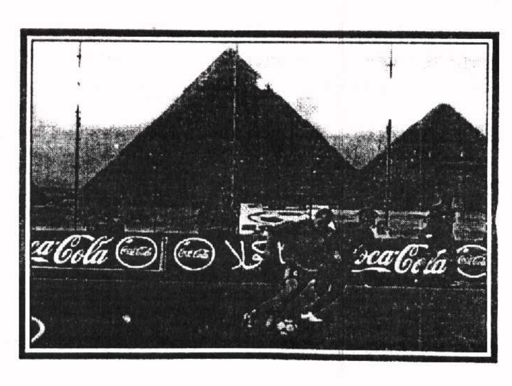
* (وظهير الوسط المساك **stopper**) .

* و (الظهر الحر **sweeper & libro**) .

* وبجانب صفات ومهارات (لاعبى خط الوسط صانعى اللعب) .

* كصفات ومهارات إضافية هامة مساعدة وأساسية أيضاً .

ليكون اللاعب وكما سبق الإشارة إلى ذلك (اللاعب المتوازن هجومياً ودفاعياً واللاعب الشامل المتكامل الذى يناسب طبيعة الأداء فى هذه اللعبة) .



* فنجد لاعب كرة القدم الخماسية مدافعاً شاملاً أساسياً يجيد الواجبات الدفاعية لمراكز:

* (ظهير الجنب) (وظهير الوسط المساك **stopper**) و (الظهير الحر-**sweep-er & libro**) .

*** والواجبات الدفاعية الشاملة للاعب خماسيات كرة القدم التى عليه القيام بها هى:**

١ـ تمتعه بالتحفز الدفاعى ووقفته الدفاعية الصحيحة فى المكان المناسب الذى يمكنه من اعتراض المهاجمين فى أضيق مساحة .

٢ـ اعتراض المهاجمين فى الأجناب .

٣ـ الضغط المباشر والسريع على المهاجمين لإجبارهم على الاتجاه إلى الأجناب بعيداً عن منطقة المواجهة .

٤ـ قدرته على تضييق المساحات وزوايا التمرير على المهاجمين وقطع التمريرات .

٥ـ القدرة على الاستحواز على الكرة أو تشتيتها عند اللزوم .

٦ـ سرعة تنظيم حائط صد قوى فى الزمن المحدد بالقانون .

٧ـ المثابرة على تتبع المهاجمين ومراقبتهم .

٨ـ قدرته على تغطية المساحات الخالية خلف زملائه بالتوقع الجيد لاتجاه التمرير .

٩ـ تمتعه بروح السند الدفاعى الواجب تأصلها فيه .

١٠ـ العمل على عدم الوقوع فى الأخطاء المتعاقبة الواردة فى تطبيقات القانون .

١١ـ اللعب الدائم على صفارة وإشارة الحكم عند حدوث مخالفة ولحين صدور قرار منه .

١١ـ إجادة الوثب وألعاب الهواء فى المساحات الضيقة على الكرة ودون أخطاء متعمدة .

١٣ـ قدرته الخططية على التنسيق الدفاعى الواجب مع زملائه لتحقيق العمق الدفاعى الدائم للفريق والإتزان الدفاعى الجيد للفريق خلال تحركاته الدفاعية معهم فى الملعب أثناء التغطية الدفاعية ضمن الدوامة الدفاعية والدفاع المتضامنى والمشترك .

١٤ـ مقدرته على قطع التمريرات الإختراقية قبل أن تصل إلى اللاعب لخطورتها فى المساحات الصغيرة .

١٥ـ قيامه بالتغطية الدفاعية لزملائه خلال تقدمهم لتطوير الهجوم .

١٦ـ العمل على تأخير اللعب الهجومى للفريق المنافس حتى يتم الإتزان الدفاعى للفريق وارتداد زملائه .

١٧ـ سرعة التحول الدفاعى فور فقد الفريق للكرة بالإرتداد السريع لإستكمال النقص الدفاعى .

١٨ـ الاشتراك الإيجابى والفعال فى بناء النسيج الدفاعى للفريق فى المواقف المختلفة التى يمر بها خلال مراحل الأداء .

١٩ـ عليه دور وواجب قيادى إذا وضعته ظروف اللعب كآخر لاعب فى الملعب وطبقاً لتحركات الفريق أن يوجه ويرشد الفريق وينبه زملائه بصوت عال وواضح إلى أى موقف خططى خاطىء لتصحيحه وأن يقوم بتغطية المساحات الخالية خلف زملائه ومهاجمة المهاجم الزائد المستحوز على الكرة .

٢٠ـ التركيز فى متابعة الكرات المسددة على حارس مرماه وحراسة الكرة التى قد ترتد من الحارس أثناء قيامه بالتصدى لها والدفاع عنه بالتحجيز عليها لمنع المهاجم من اللعب عليها مرة أخرى .

٢١ـ الثبات النفسى والعصبى القوى فى التعامل مع المواقف الدفاعية المختلفة .

٢٢ـ التعامل الجاد والفورى مع **الكرات الضالة** التى تتهيأ له داخل منطقة الجزاء وهى الكرات التى تصل إلى المدافع وتتهيأ له بمحض الصدفة بدون تدخل منه أو قصد مثل : الكرة المرتدة من القائم أو العارضة أو مهاجم أو زميل أو الحكم مثلاً، أو كرة أخطأ المهاجم فى تمريرها وتسديدها أو فشل فى السيطرة عليها فتهيأت للمدافع أو وصلت إليه) .

* وبالطبع يكون التعامل المناسب مع هذه الكرات يكون طبقاً للموقف الذى يواجه المدافع.

* فعندما تصل الكرة إليه فى منطقة جانبية غير مؤثرة فيمكنه التحرك بها والمراوغة لبدء وتحضير هجمة جديدة أو التمرير السريع لنقل اللعب إلى المساحات الخالية خلف المهاجمين المتقدمين أو التقدم والانطلاق بها أماماً لبناء الهجوم المعاكس.

* أو عندما تصل إليه فى منطقة خطرة فى العمق الدفاعى للفريق ومواجهة للمرمى فيكون التعامل مع الكرة سريعاً لإبعادها عن المنطقة بالتمرير الطويل إن أمكن أو بتشتيت الكرة خارج هذه المنطقة المؤثرة وإبعادها عن المهاجمين.

*** كما نرى هذا المدافع الشامل يتمتع بالمواصفات والصفات الهجومية وإجادة المهارات المتنوعة والواجبات الهجومية لمراكز لاعبى خط الهجوم المتعارف عليها وهى:**

* (مهاجمى الأجناب) (ورؤس الحربة) (ولاعبى خط الوسط صانعى اللعب).

* كصفات ومهاراته إضافية هامة مساعدة وأساسية.

*** والواجبات الهجومية الإضافية الهامة والمساعدة للمدافع الشامل فى خماسيات كرة القدم التى عليه القيام بها هى:**

١ـ بدء الهجوم فور استحوازه على الكرة والاشتراك فى تنفيذ الهجوم المرتد.

٢ـ قدرته على التحول السريع إلى الهجوم فور حصول الفريق على الكرة.

٣ـ التحرك الواعى اماماً لتنفيذ الهجوم الإختراقى بالتفاهم التام مع زملائه مع ضمان التغطية الدفاعية الواجبة.

٤ـ التحرك الواعى لشغل مساحة خالية وتلقى التمرير فيها بالتفاهم التام مع زملائه.

٥ـ الإشتراك فى مراحل بناء الهجوم وتطويره وإنهائه.

٦ـ التحركات الحرة الفعالة بالكرة أو بدونها لسند الموقف الهجومى ضمن الدوامة الهجومية للفريق.

٧- استغلال فرص التسديد القوى المتاحة له من الخلف.

٨- استغلال الجانب الأعمى من الملعب فى التقدم لتلقى التمرير به.

٩- القدرة العالية على المراوغة الهادفة لتحقيق نجاح نسبى هجومى للفريق عندما يتطلب الموقف الخططى ذلك.

١٠- تنفيذ التحركات الخططية الهجومية بالكرة أو بدونها.

١١- دفع المهاجمين فى الوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة لصالح الفريق التى تحقق فرص تهديف هجومى مؤثرة وفعالة للفريق.

١٢- التفكير الخططى الجيد الذى يناسب التطبيقات الفنية للعبة والذى يمكنه من فتح اللعب واستغلال المواقف الخططية الخاطئة للفريق المهاجم.

١٣- سرعة تنفيذ الركلات الثابتة واستغلال التطبيقات الفنية للقانون وبالتفاهم مع زملائه.

١٤- الثبات النفسى والعصبى القوى فى التعامل مع المواقف الهجومية المختلفة.

١٥- القيام بالسند الهجومى للزميل المستحوذ على الكرة بفتح زوايا التمرير له واتخاذ الموقع الهجومى المناسب.

١٦- سرعة فتح اللعب عندما يمسك حارس مرماه الكرة لمساعدته فى إطلاق الكرة وبدء الهجوم المرتد.

١٧- العمل على استغلال الثغرات الدفاعية للفريق المنافس أثناء مراحل الهجوم المختلفة.

١٨- الاشتراك فى تنفيذ خطط اللعب الهجومية المختلفة.

* **وفى نفس الوقت**

نجد لاعب خماسيات كرة القدم مهاجماً أساسياً شاملاً يجيد الواجبات الهجومية لمراكز:

* مهاجمى الأجناب ورؤوس الحربة.
* ولاعبى خط الوسط صانعى اللعب.

* **والواجبات الهجومية الشاملة للاعب خماسيات كرة القدم التى عليه القيام بها هى :**

١- الإستغلال الأمثل لجميع فرص التهديف التى تتهيأ له أمام المرمى.

٢- المثابرة فى التحركات الحرة بدون كرة لخداع المدافعين والهروب من رقابتهم.

٣- القيام بالسند الهجومى للزميل فى موقعه الهجومى الخططى بفتح زاوية التمرير وأخذ المكان المناسب للتمرير.

٤- التصرف الخططى الصحيح فى مواجهة المواقف الخططية التى تواجهه.

٥- **سرعة استغلال الكور الضالة** (وهى الكور التى تصل إلى المهاجم وتتهيأ له بمحض الصدفة بدون تدخل منه أو قصد من المدافعين مثل :

* كرة مرتدة من القائم أو العارضة أو مدافع أو الحكم مثلا، أو كرة أخطأ المدافع فى إستقبالها أو تمريرها أو فشل فى السيطرة عليها) فتهيات للمهاجم ويكون التعامل معها بالتسديد المباشر على المرمى.

٦- أن يتوقع المهاجمون دائماً أخطاء المدافعين واستغلالها سريعاً وبإيجابية وبفاعلية.

٧- التركيز الشديد عند مواجهة المرمى والتسديد كلما سنحت الفرصة لذلك لتسجيل أكبر معدل أهداف وعدم إهدارها.

٨- دفع المدافعين فى الوقوع فى سلسلة الأخطاء المتعاقبة لصالح الفريق تحقق فرص تهديف هجومية مؤثرة وفعالة للفريق.

٩- التعامل مع المواقف الخططية الهجومية التى تواجهه بثبات نفسى وعصبى.

١٠- القيام بتطوير وإنهاء الهجوم.

١١- استغلال تطبيقات القانون الهجومية.

١٢- سرعة تنفيذ الركلات الحرة فى الزمن المحدد طبقاً للقانون.

١٣- سرعة استغلال الثغرات الموجودة بالدفاع.

١٤- سرعة استغلال المواقف الخططية الخاطئة التى يقع فيها المدافعون.

١٥- اللعب دائماً على صفارة وإشارة الحكم (عند وقوع خطأ) وحتى يصدر قرار الحكم.

١٦- القدرة العالية على المراوغة الهادفة لتحقيق عمق هجومى للفريق وطبقاً للموقف الخططى.

١٧- تنفيذ التحركات الخططية الهجومية بالكرة أو بدونها.

١٨- سرعة فتح اللعب (عندما يمسك حارس مرماه الكرة) وتلقى الكرة منه فى المساحات الشاغرة خلف مهاجمى الفريق المنافس المتقدمين.

١٩- سرعة القيام بالهجوم المرتد فور الحصول على الكرة.

٢٠- إجادة الوثب والعاب الهواء فى المساحات الضيقة على الكرة ودون اخطاء متعمدة.

٢١- التركيز فى متابعة جميع الكرات المسددة على حارس المرمى للتعامل الهجومى مع الكرة التى قد ترتد من الحارس.

*** كما نرى هذا المهاجم الشامل يتمتع بالمواصفات والصفات الدفاعية وإجادة المهارات المتنوعة والواجبات الدفاعية لمراكز لاعبى خط الدفاع وهى:**

(ظهير الجنب) (وظهير الوسط المساك **stopper**) و (الظهير الحر **sweep-er & libro**) ولاعبى خط الوسط صانعى اللعب كصفات ومهارات إضافية هامة مساعدة وأساسية.

*** والواجبات الدفاعية الإضافية الهامة والمساعدة للمهاجم الشامل فى خماسيات كرة القدم التى عليه القيام بها هى:**

١- اعتراض المدافعين أثناء تقدمهم للهجوم بالكرة.

٢- الضغط المباشر والسريع على المنافسين فور فقد الكرة.

٣- قدرته على تضييق المساحات وزوايا التمرير على المنافسين وقطع التمريرات.

٤- القدرة على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها عند اللزوم.

٥- سرعة تنظيم حائط صد قوى مع زملائه المدافعين فى الزمن المحدد بالقانون.

٦- المثابرة على تتبع المنافسين ومراقبتهم أثناء الهجوم.

٧- القيام بتغطية المساحات الخالية فى النصف الدفاعى للفريق.

٨- القيام بالسند الدفاعى السريع فور فقد الكرة لمواجهة الهجوم المرتد.

٩- العمل على عدم الوقوع فى الأخطاء المتعاقبة الواردة فى تطبيقات القانون.

١٠- إجادة الوثب وألعاب الهواء فى قطع التمريرات العالية.

١١- القيام بعمل العمق الدفاعى الدائم للفريق وتحقيق الإتزان الدفاعى الجيد للفريق مع زملائه أثناء التغطية الدفاعية ضمن تحركات الفريق الدفاعية المشتركة فى الدوامة الدفاعية.

١٢- مقدرته على قطع التمريرات الإختراقية بتضييق زوايا التمرير والمساحات على المنافسين.

١٣- قيامه بالتغطية الدفاعية لزملائه خلال تقدمهم لتطوير الهجوم.

١٤- العمل على تأخير اللعب الهجومى للفريق المنافس حتى يتم الإتزان الدفاعى للفريق وارتداد زملائه.

١٥- سرعة التحول الدفاعى فور فقد الفريق للكرة بالإرتداد السريع لإستكمال النقص الدفاعى للفريق.

١٦- الاشتراك الإيجابى والفعال فى بناء النسيج الدفاعى للفريق فى المواقف الدفاعية المختلفة.

١٧- توجيه الفريق وإرشاده بصوت واضح إلى أى موقف خططى خاطىء لتصحيحه والقيام بتغطية المساحات الخالية خلف زملائه عندما تضعه ظروف اللعب كآخر لاعب فى الملعب وطبقاً لتحركات الفريق.

ثالثاً : فى مركز حارس المرمى المتكامل والمتميز :

* لحارس المرمى فى كرة القدم الخماسية أهمية قصوى ودور مميز وحيوى جداً يؤثر فى طبيعة أداء الفريق ككل وفاعلية وإستقرار هذا الأداء.

* ولذلك يجب أن يكون حارساً قديراً متميزاً فى مهارات حراسة المرمى البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية دفاعياً وهجومياً على حد سواء بالإضافة إلى ضرورة تمتعه بالمهارات الفنية الخاصة بالتعامل مع الكرة بالقدم من تمرير وتصويب ومراوغة ليمكنه القيام بالمتطلبات الفنية والخططية للعبة بالتعاون مع زملائه.

* فهو لاعب له دور مميز فى الأداء الهجومى والدفاعى الجماعى للفريق يدفع زملائه اللاعبين للعطاء المستمر فى اللعب ويجعلهم واثقين من تحسين وتعديل الأداء فى أى مرحله من المباراة.

* كما يكون سبباً ودافعاً للإرتقاء بمستواهم التدريبى دائماً للتفاعل معه فى منظومة أداء واحدة يحركها فكر خططى متجانس يربط بينهم جميعاً يساعدهم على ذلك المستوى الفنى والخططى المتقارب بينهم.

* **ويمكن تحديد المهام الدفاعية والهجومية لحارس المرمى فى كرة القدم الخماسية فى:**

أ : المهام الدفاعية:

١ـ مسك الكرة الأرضية والعالية.

٢ـ السيطرة الجيدة بالقدم على الكرة المرتدة إليه من زملائه.

٣ـ الارتماء على الكرة لإبعاد الكرات الأرضية ومتوسطة الإرتفاع.

٤ـ التصدى الصحيح للكرات العرضية.

٥ـ ضرب الكرة بالقبضة لتشتيتها من فوق رؤوس المهاجمين.

٦ـ التوقيت الصحيح فى كيفية الخروج للتعامل مع الكرات العالية.

٧ـ اتخاذ الوضع الآمن الصحيح فى استقبال الكرات المسددة عليه أو الممررة إليه.

٨ـ قدراته المهارية والخططية على التصدى لركلات الجزاء بنوعيها .

٩ـ الشجاعة فى التصدى للتصويبات القوية .

١٠ـ الخروج المناسب من المرمى لملاقاة واعتراض المهاجم المنفرد به لتضييق زوايا المرمى عليه وإختيار التوقيت الآمن والسليم فى الخروج من المرمى والتحرك والتقدم الجيد لمقابلة المهاجم وقفل المرمى عليه أو قفل زاوية التسديد أمامه .

١١ـ توجيه زملائه والتعاون معهم لسرعة عمل حائط الصد الصحيح فى الركلات الحرة المباشرة الخمس الأولى بكل شوط .

١٢ـ توجيه زملائه والتعاون معهم فى عمل حائط الصد الصحيح فى الركلات الحرة الغير مباشرة .

١٣ـ توجيه زملائه البناء لعمل التغطية الدفاعية اللصيقة والواجبة عند تنفيذ الفريق المنافس لركلات التماس القريبة من العمق الدفاعى أو الركلات الركنية .

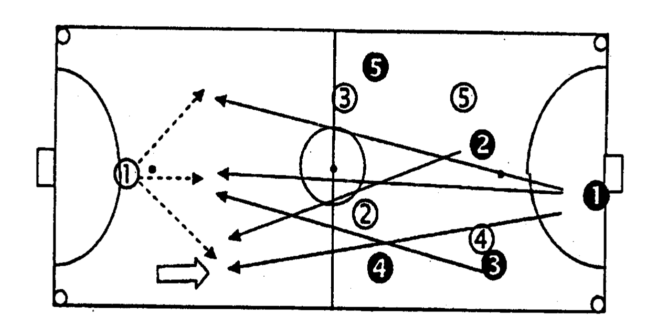
١٤ـ التنبيه المباشر لزملائه عن المواقع الدفاعية المؤثرة الخالية من الرقابة .

١٥ـ اليقظة التامة فى النداء على زملائه المدافعين لسرعة الأرتداد السريع للتغطية الدفاعية فور فقد الكرة .

١٦ـ الأشتراك مع زملائه فى التنفيذ الجيد لخطة الدوامة الدفاعية أثناء الضغط الهجومى للفريق المنافس .

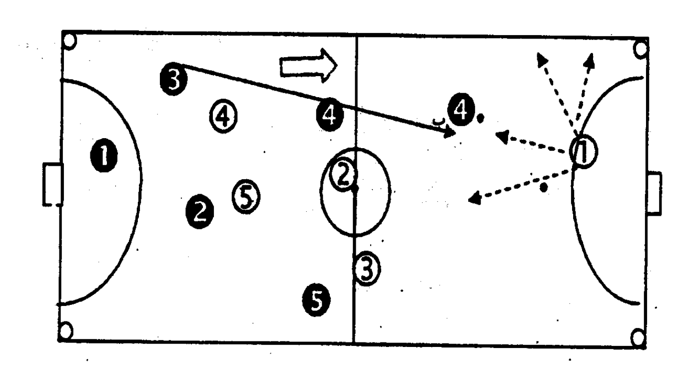
١٧ـ التعامل الدفاعى الجيد والآمن والبعيد عن التهور والخطورة طبقاً للقانون فى التزحلق الدفاعى ومهاجمة الكرة بالزحلقة مع المهاجمين عند الدفاع عن مرماه .

انظر الشكل رقم (٨١) و (٨٢) .



شكل (٨١)

يوضح قيام حارس مرمى الفريق الأبيض بالتغطية الدفاعية للتمريرات الطويلة خلف المدافعين بالقدم .



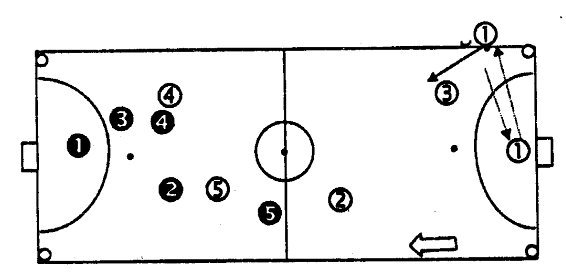
شكل (٨٢)

يوضح قيام حارس المرمى الأبيض بالواجب الدفاعى بالخروج من مرماه لإعتراض المهاجم الأسود رقم (٤) المتقدم بالكرة والقطع عليه وملاقاته لتضييق زوايا المرمى عليه عندما ينفرد به .

ب : المهام الهجومية لحارس المرمى :

١- بدء الهجوم السريع بتنفيذ ركلات التماس القريبة من مرماه .

انظر الشكل رقم (٨٣) .

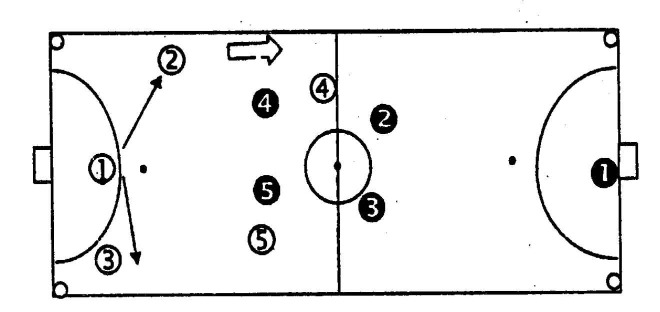


شكل (٨٣)

يوضح سرعة قيام حارس مرمى الفريق الأبيض ببدء الهجوم بالقدم بلعب ركلة التماس القريبة من المرمى والعودة سريعاً للمرمى .

٢- سرعة بدء وبناء الهجوم بتنفيذ رميات المرمى لزملائه على الأجناب خارج منطقة الجزاء .

انظر الشكل رقم (٨٤) .

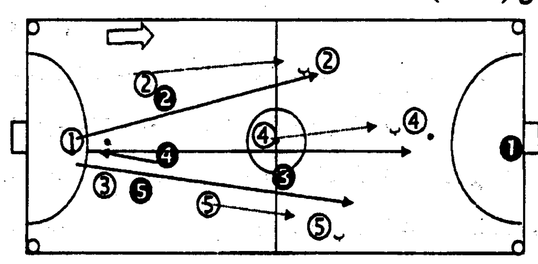


شكل (٨٤)

يوضح دور حارس المرمى للفريق الأبيض بالقيام بسرعة بدء الهجوم من رمية مرمى بالتمرير الجانبى القصير .

٣ـ القيام بالتفاهم التام مع زملائه بتنفيذ خطة الهجمة المرتدة ببدء وبناء وتطوير الهجوم بسرعة تنفيذ رميات المرمى لزملائه أماماً فى المناطق الهجومية المؤثرة مستغلاً تقدم المنافسين.

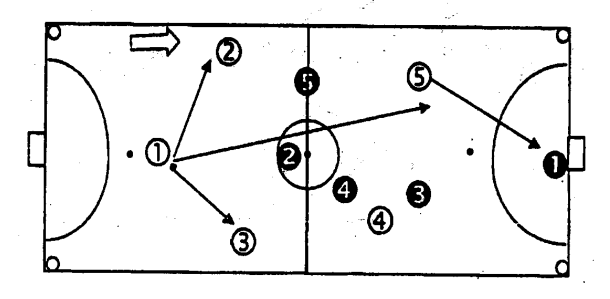
أنظر الشكل (٨٥)



شكل (٨٥)

يوضح دور حارس المرمى للفريق الأبيض بالقيام بسرعة بدء وبناء الهجوم فور إمساكه بالكرة وفشل الهجمة أو عند إطلاق الكرة من رمية مرمى وذلك بتفاهم زملائه معه بسرعة الجرى الحر لفتح اللعب والإنتشار الهجومى لشغل المساحات الخالية.

٤ـ سرعة بدء وبناء الهجوم بتنفيذ الركلات الحرة القريبة من مرماه وبالطريقة الآمنة البعيدة عن المنافسين. انظر الشكل رقم (٨٦).



شكل (٨٦)

يوضح سرعة قيام حارس مرمى الفريق الأبيض بسرعة بدء وتطوير الهجوم بالقدم فى النصف الدفاعى بسرعة تنفيذ ركلة حرة للفريق مستغلاً للموقف الدفاعى الخاطئ للفريق الأسود قبل ارتداده للدفاع أو التمرير إلى زملائه فى النصف الدفاعى.

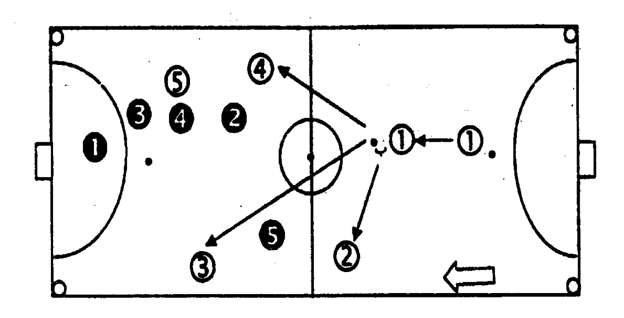
٥ـ الاشتراك فى تطوير الهجوم بالتمرير الهجومى الجيد بالقدم لزملائه فى المساحات الخالية والمواقع الهجومية المؤثرة .

٦ـ الاشتراك فى تطوير الهجوم بالتعامل المهارى الجيد مع الكرات الطويلة خلف المدافعين بالأستقبال الجيد لها والسيطرة عليها لبدء الهجوم وتطوير الهجوم فى النصف الهجومى .

٧ـ نقل اللعب الهجومى إلى ملعب المنافس مستغلاً المواقف الخططية والمساحات الشاغرة المؤثرة خلفه بالتعاون مع زملائه .

٨ـ التعامل الجيد مع الكرة بالقدم فى الأستقبال والتمرير والسيطرات المتنوعة على الكرة والمراوغة أحياناً للتعامل مع التمريرات الطويلة المفقودة للفريق المنافس التى تصل إليه فى العمق الدفاعى وذلك بسرعة بدء الهجمة المرتدة بعد الحصول على الكرة بردها بالقدم سريعاً أو التمرير الجيد السريع أماماً لزملائه المهاجمين وإستغلال المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين أو فتح اللعب على الأجناب .

انظر الشكل رقم (٨٧) .



شكل (٨٧)

يوضح سرعة قيام حارس مرمى ببدء الهجوم بالقدم فى النصف الدفاعى بعد الإستقبال الجيد للكرة من تمريرة طويلة اختراقية فاشلة للمنافسين فى العمق الدفاعى وتقدمه للأمام وإمكانية قيامه بتطويره الهجوم إلى زميله رقم (٣) المتقدم .

٩ـ تمرير ورمى الكرة الجيد باليد كمهارة هجومية خاصة وهامة وخطيرة لحارس المرمى فى مجال تطبيقات القانون.

* كما تلعب هذه المهارة الفنية والخططية لحارس المرمى فى الرمى الدقيق والفعال للكرة باليد إلى زملائه وفى أى مكان بالملعب دوراً هجومياً مؤثراً فى سرعة ودقة تنفيذ خطط اللعب الهجومية للفريق.

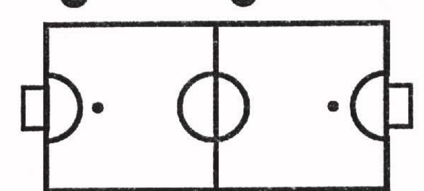
١٠ـ تركيز حارس المرمى الشديد والدائم على الكرة وتحركات اللاعبين زملائه الهجومية والمنافسين ، وسير اللعب ، ليكون تفكيره الخططى جاهزاً وسريع البديهه فى التعامل مع المواقف المختلفة عند الإمساك بالكرة أو التصدى لهذه المواقف كما يستطيع التعامل مع سرعة معدلات أداء اللعب ومتطلباته وطبقاً للمواقف المختلفة دفاعاً وهجوماً.

١١ـ فهم حارس المرمى الكامل لقانون اللعبة وتطبيقات القانون وبفكر خطى هجومى عالى يدعم قدراته الهجومية فى سرعة بدء وبناء الهجوم السريع فور الحصول على الكرة ونقل اللعب إلى ملعب المنافس مستغلاً المواقف الخططية والمساحات الشاغرة المؤثرة خلفه بالتعاون والتفاهم مع زملائه .

*** وعلى ذلك فإن لاعب كرة القدم الخماسية فى المستويات العالية يجب أن يتمتع بجميع الخصائص والصفات والمقومات الدفاعية والهجومية (البدنية والفنية والخططية والنفسية) فى آن واحد والتى تمنحه المقدرة والقدرة على القيام بجميع واجبات المراكز الدفاعية والهجومية معاً والتى تمكنه أن يواجه الضغوط التى تفرضها طبيعة الأداء ومتطلبات القانون والوفاء بالواجبات التى تتطلبها خطط اللعب بجانب خصائص ومقومات اللاعب المحورى صانع اللعب.**

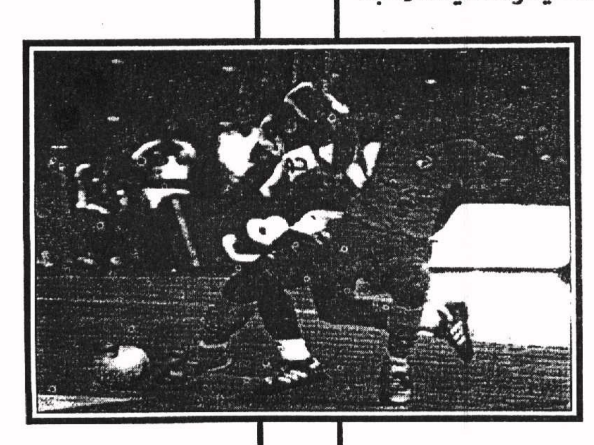
*** ولذلك فإن لاعب خماسيات كرة القدم يمكنه لعب (كرة القدم الأم) وليس كل لاعب كرة القدم يمكنه اللعب فى كرة القدم الخماسية .**

الفصل السادس



في ترتيب العوامل التي تؤثر في إتقان أداء لاعبي كرة القدم الخماسية

١- مستوى لياقة اللاعب البدنية .
٢- مستوى إتقان اللاعب للمهارات الفنية للعبة .
٣- فعالية تحركاته الخططية .
٤- الفهم الكامل والعملي للقانون وتطبيقاته الفنية .
٥- مايتمتع به اللاعب من صفات إرادية ونفسية .
٦- مستوى وقدرات العمليات العقلية والذهنية للاعب .

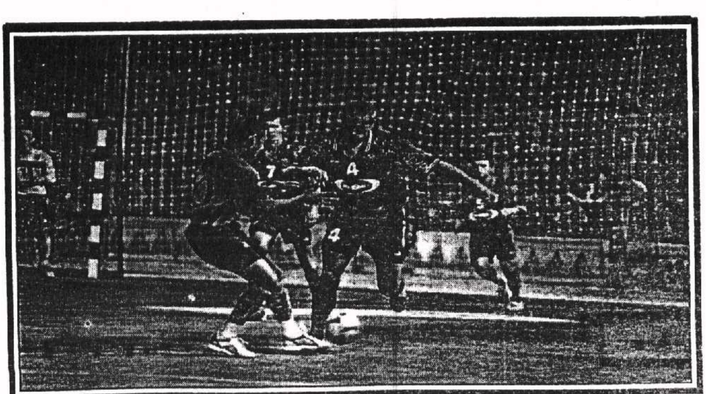


الفصل السادس

فى ترتيب العوامل التى تؤثر فى إتقان أداء لاعبى كرة القدم الخماسية

* **إن وصول لاعب كرة القدم الخماسية للفورمة الرياضية العالية** والمتميزة التى تناسب وتلائم متطلبات الأداء الفنى للعبة وطبيعة اللعب فيها والضوابط والصعوبات التى وضعها قانون اللعبة أمام اللاعبين هى الهدف الأساسى من وراء جميع البرامج التدريبية التى يضعها المدربون للاعبيهم لتعويدهم على اللعب فى مواجه هذه الصعوبات والعمل على التغلب عليها وعلى التعب الناتج عن كثرة معدلات الأداء والتأقلم والتكيف على هذا الأداء تحت هذه الظروف.

* **كما أن لاعب كرة القدم الخماسية يجب أن تتوفر فيه العناصر** والمواصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية المميزة (والتى حددناها فى مقدمة الكتاب) لكى يستطيع ويتمكن من الأداء الإيجابى الجيد والفعال وبما يتناسب مع المتطلبات الفنية للعبة ومعايير وفنيات وحرفية الأداء بها وبما يتمشى مع قانون اللعبة وضوابطه التى تحكم وتحدد ملامح هذا الأداء والسابق ذكرها فى فصول الكتاب.



* **إلا أن هناك ترتيباً وأفضلية لهذه العناصر المؤثرة فى أداء اللاعب رغم إرتباطها جميعاً وأهميتها فى جزئيات الأداء وبلورة ملامحه.**

* ومن هنا كانت حاجة لاعب كرة القدم الخماسية لكل هذه العناصر مجتمعة ليتحقق له مثالية الأداء ويكون لاعباً متكاملاً ومتميزا فى فنيات وحرفية الأداء الخاص باللعبة.

* وهذه العوامل التى سوف نتكلم عنها هى التى تميز لاعباً عن آخر فى الأداء وتفضله عن غيره عند الإختيار والمفاضلة أوعند التقييم العلمى والعملى للاعب فدرجة تقييم مستوى اللاعب تتناسب طردياً مع درجة توافر هذه الصفات لدى اللاعب وتعاظمها به.

* فكلما ارتفع لدى اللاعب مستوى هذه العناصر والصفات وتأصلت به وتفاعل معها داخلياً إرتفع مستوى تقييمه.

* **ففى خماسيات كرة القدم** يجب أن يتكامل أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً وخططياً بصورة عالية ومتميزة وينصهر ويتفاعل ذلك بقوة مع الصفات النفسية والإرادية للاعب.

* ويجب أن يتساوى فى هذه المهارات جميع اللاعبين بما فيهم حراس المرمى بالإضافة إلى مهاراتهم الفنية الخاصة لحراسة المرمى.

* كما يفضل أن يتميز لاعب كرة القدم الخماسية بتكامل الأداء الوظيفى لكلتا قدميه، حيث يعتبر اللاعب الأيسر (**left footed**) فقط أو اللاعب الأيمن (**right footed**) فقط لاعب غير متكامل وغير مؤهل التأهيل المناسب للممارسة كرةالقدم الخماسيةبالصورة الجيدة المتميزة.

* وكما سبق أن أشرنا إليه فإن الإعداد المهارى للاعب يرتبط بالحالة البدنية له، لأنه بدون الإعداد البدنى السليم والقوى لا يمكن للاعب أداء المهارات أو الإستمرار فى الأداء المتكرر واللعب بدون تعب وتقل إنتاجيته مما يؤثر على فعالية الفريق ككل.

ويأتى فى المقام الأول فى ترتيب أهمية هذه العوامل المؤثرة فى أداء اللاعب :

١ـ مستوى لياقة اللاعب البدنية (إعداده البدنى).

ثم يليه:

٢ ـ مستوى إتقان اللاعب للمهارات الفنية للعبة (إعداده المهارى).

٣ـ فاعلية تحركات اللاعب الخططية (إعداده الخططى).

٤ ـ الفهم الكامل والعملى لمواد القانون وتطبيقاته الفنية التى تؤثر فى طرق الأداء.

ويدعم هذه الصفات بقوة ويفعلها ويعظمها فى اللاعب :

٥ ـ ما يتمتع به اللاعب من صفات إرادية قوية (إعداده النفسى).

٦ـ مستوى وقدرات العمليات العقلية (إعداده الذهنى).

أولاً: مستوى لياقة اللاعب البدنية (إعداده البدنى) :

* إن الحالةالبدنية العالية للاعب كرة القدم الخماسية بعناصرها المختلفة تلعب الدور الأكبر والهام فى وصول اللاعب للفورمة الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة لأنها القاعدة التى ينطلق منها ويتوقف عليها نجاح اللاعب فى تأدية المهارات الفنية والأساسية والخططية بالقوة والسرعة المناسبتين وبالدقة والتكامل المطلوبين.

* كما أنها هى التى تساند اللاعب فى الكفاح المتكرر والمستمر على الكرة أمام المنافس وتحت ضغطه، كما تمنحه القدرة على القيام بالمتطلبات الحركية المختلفة للعبة.

* فهى المحرك الذى يدير ويوجه أداء اللاعب بالقوة والفعالية اللازمتين والهيكل الذى يحدد صلابة وقوة تحمل هذا اللاعب فى ميدان اللعب ومعترك الإحتكاك ومقاومة الضغوط خلال الأداء ويترجم مدى ما يتمتع به اللاعب من مهارات فنية وخططية، لأنها الأرضية التى تنطلق منها بقوة هذه المهارات الأخرى.

* وهى الأساس الذى تبنى عليه جميع هذه المهارات والصفات الأخرى للاعب وترتبط بها إرتباطاً وثيقاً، فإن كان اساسها قوياً ومتيناً جاءت باقى الصفات الأخرى قوية ومؤثرة وفعالة.

* وإن كان إرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب هو الهدف الأساسى للمدرب لارتباط ذلك بالأداء الخططى السليم، إلا أن مستوى الإعداد البدنى للاعب يلعب الدور الرئيسى والحيوى فى تكوين الفورمة الرياضية له والذى بدونه لا يستطيع اللاعب الدخول فى مجال المنافسة الرياضية الحقيقية والفعالة.

* والحالة البدنية للاعب هى التى تتأثر أولاً بالبعد عن التدريب ثم يهبط مستوى باقى العناصر الأخرى (المهارية والخططية) اللذان يرتبطان إرتباطاً وثيقاً بمستوى الحالة البدنية للاعب صعوداًأو هبوطاً ، **ولذلك تعتبر الحالة البدنية المؤشر الجيد لهبوط أو فقد اللاعب لفورمته الرياضية.**

* فبدون إعداد بدنى سليم لا يستطيع اللاعب تادية المهارة بالدقة والقوة والتكامل المطلوبين، وبالتالى إن لم يستطع اللاعب أداء المهارة بالدقة المطلوبة لن يتمكن الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة.

* كما أن لياقة اللاعب البدنية العالية تعطيه الثقة بالنفس فى الأداء وتبث فيه روح الإقدام والكفاح وفى نفس الوقت لها تاثيرها السلبى على المنافس فتكون عائقاً له فى المواجهة وتحد من قدرته على الأداء الجيد وتضعف من إرادة ومعنويات المنافسين.

* فالأداء المهارى والخططى فى كرة القدم الخماسية يتطلب سرعة أداء عالى وحركى متكرر ومستمر ، وقد يكون فى وقت أصاب اللاعب التعب والإجهاد بسبب تكرارات الجرى طوال المباراة وإستنفاذ مصادر الطاقة فى التغلب على المقاومات المختلفة مثل قوة الجاذبية الأرضية لوزن الجسم والاحتكاك المستمر مع المنافس وأرض الملعب والحركات الدائمة فى الدوران والتوقفات المفاجئة والوثب

والجرى الحر المتنوع ، كل ذلك بالاشتراك مع المنافس وتحت ضغطه، الأمر الذى يتطلب من اللاعب مستوى عالى جداً من اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة حتى يتمكن اللاعب من تحمل هذه الضغوط المتنوعة والكثيفة والمستمرة خلال المباراة.

* كما أن التحركات الفعالة الهامة والكثيرة والمتكررة المستمرة فى الهجوم والدفاع بالكرة وبدون كرة لاستكمال الدور الهجومى والدفاعى للفريق والسابق الإشارة إليها فى الفصل الثالث ترتبط أساساً بتوافر أصيل لعناصر ومكونات اللياقة البدنية بصفة أساسية لدى اللاعب.

* فإذا كانت حالة اللاعب البدنية ضعيفة فلن يستطيع القيام بهذه الواجبات الخططية والتحركات المهارية المتكررة دفاعية كانت أو هجومية ولن يستطيع تحمل معدلات الأداء وتكراراتها وتنفيذ المتطلبات الفنية للقانون.

* وكلما تحسنت وارتفعت حالة اللاعب البدنية وتعاظمت لديه تولدت لديه إحساس بالسيطرة وبالقوة والثقة بالنفس والتمكن من الأداء تحت أية ظروف، كما يستطيع الاقتصاد فى المجهود وبالتالى تأخير لحظة التعب وزيادة لفاعلية الأداء الجماعى للفريق.

* وبالطبع فإن هذا يتطلب من اللاعب الاهتمام الجاد والمستمر بالتدريب البدنى العام منه والخاص بالجدية والانتظام فيه وتنمية عناصره المختلفة، لتعويض ما ينقصه من هذه الصفات البدنية.

* والإرتقاء بباقى الصفات البدنية الأخرى لتكون القاعدة القوية التى تقوم عليها جميع المهارات الأخرى للعبة وتنطلق منها ويصبح اللاعب دائماً جاهزاً فى الفورمة البدنية العالية المناسبة واللائقة للأداء المتميز الإيجابى والفعال.

* ولأن اللاعب ذو الحالة البدنية المتوسطة أو الضعيفة يكون موضع خطورة على فريقه ويمثل ثغرة فى الدفاع، وعبئاً على الهجوم ولا يمكنه مجاراة سرعة زملائه فى الهجوم أو فى الضغط على الخصم ومواجهته عنه الدفاع خاصة فى كرة القدم الخماسية.

ثانياً: مستوى إتقان اللاعب للمهارات الفنية للعبة (الأعداد المهارى) :

* تعتبر المهارات الأساسية الفنية لكرة القدم الخماسية هى الوسيلة الأساسية للأداء فيها، وبدون إتقانها بدرجة عالية تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشق الخططى الدفاعى أو الهجومى.

* كما يفرض صغر ميدان اللعب وارتباط الأداء فيها بالزمن وتطبيقات القانون الفنية المتعددة والأخطاء الكثيرة والمتنوعة وعقوباتها المقررة التى حاصر القانون بها اللاعب ووضع له ضوابط لعب معينة ، وكذلك معدلات اللعب العالية وصغر مساحات التحرك والمناورة بالكرة أو بدونها خلال المباراة، كل ذلك تفرض صعوبات متعددة على الأداء الفنى والمهارى للاعبين وتتطلب (تكنيك عالى) وحرفية عالية خاصة فى الأداء يناسب هذه الصعوبات والتحديات التى تواجه اللاعبين وبالتالى مستوى خططى عالى **لأنه كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهارى ارتفع مستوى أداؤه الخططى أيضاً.**

* وكما سبق أن أشرنا إليه فإن الإعداد المهارى للاعب يرتبط بالحالة البدنية له، لأنه بدون الإعداد البدنى السليم والقوى لا يمكن للاعب أداء المهارات أو الاستمرار فى الأداء المتكرر واللعب بدون تعب وتقل إنتاجيته مما يؤثر على فعالية الفريق ككل.

* كما أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية بمستوى عالى ومتميز يجعل اللاعب ينفذ هذه المهارات بصورة آلية دون تفكير فى جزئيات المهارة ويوفر التركيز العقلى والذهنى للتنفيذ الخططى.

* ورغم أن ارتفاع المستوى الفنى والمهارى للاعب وتميزه فيها هو الوسيلة الأساسية للأداء فى كرة القدم الخماسية، إلا أنه يجب العمل على استمرار هذا المستوى المرتفع للاعب دائماً والمحافظة عليه من خلال الوحدات التدريبية حيث

يعتبر اللاعب الذى يهبط متحنى أداؤه المهارى المتميز يعتبر لاعباً فاقداً لفورمته الرياضية ويجب استبعاده مؤقتاً عن التشكيل الأساسى للفريق، مع وضع البرنامج التدريبى الخاص به لاستعادة مستواه المهارى المتميز السابق والعودة لفورمته الرياضية المتكاملة والصفوف الفريق.

ثالثاً: فاعلية تحركات اللاعب الخططية (الإعداد الخططى) :

* إن التحرك الخططى الصحيح للاعب كرة القدم الخماسية مرتبط أساساً بمستوى حالته البدنية، لأن اللاعب ذو الحالة البدنية العالية يمكنه التحرك خططياً فى الملعب بسهولة بالكرة أو بدونها فى المكان المناسب لإستغلال المساحات الشاغرة والهروب من المنافس وخداعه وعند الدفاع يرتد خططيا للدفاع بسرعة ويدافع بقوة ويتحرك لسد الثغرات ومتابعة ومراقبة المنافس والضغط عليه بلا كلل مما يرهق المنافسين.

* وفى المقابل نجد أن اللاعب ذو الحالة البدنية والخططية المتوسطة أو الضعيفة لا يمكنه أن يجارى سرعة زملائه فى الهجوم أو الضغط على المنافس ومواجهته عند الدفاع فيكون موضع خطورة على فريقه ويمثل ثغرة فى الدفاع ، وعبئاً على الهجوم ولا يمكنه مجاراة سرعة زملائه خاصة فى كرة القدم الخماسية.

* كما تكون إمكاناته الخططية الضعيفة عائقاً له فى التعامل الخططى السريع مع متطلبات القانون فى المواقف المختلفة وطريقة آدائه فى :

* تنفيذ الركلات الحرة والثابتة.

* سرعة الإستجابة فى التعاون مع حارس المرمى للإستفادة من رميات المرمى خططيا هجومياً ودفاعياً.

* سرعة ودقة إجراء التغيير الطائر.

* الإستغلال الأمثل للثغرات الفنية للفريق المنافس فى عدم تطبيقه الصحيح للقانون.

* التحرك الخططى السليم لإتخاذ المكان المناسب أو فتح اللعب للسند الهجومى أو الدفاعى .

* التمرير الإيجابى المؤثر على الفريق المنافس .

وبالتالى يكون هذا اللاعب عاجزاً عن التحرك الخططى السليم ويعمل دون قصد على إحداث ثغة خطيرة فى صفوف فريقه .

رابعاً : الفهم الكامل والعملى لمواد القانون وتطبيقاته الفنية التى تؤثر فى طرق الأداء:

* لقد علمنا فى الفصول السابقة بأن كرة القدم الخماسية إنفردت بقانون خاص به مواد تتحكم فى طرق الأداء وتضع اللاعبين دائماً تحت ضغط أداء بدنى وفنى وخططى خاص طبقاً للمادة (١٢) التى حددت الأخطاء المتنوعة والكثيرة والمادة (١٤) التى حددت سلسلة الأخطاء المتراكمة على اللاعبين وما يترتب عليها من ركلات جزائية ثانية تحتسب على الفريق الخطىء إعتباراً من الخطأ السادس بكل شوط والتى تشكل الخطورة الشديدة على الفريق وتهدد سلامة أدائه .

* وهذه المواد تؤثر بشكل جوهرى ومباشر على مجريات اللعب وتحدد شكل الأداء وإيجابيته وفعاليته من عدمه، لأنها تتضمن الكثير والعديد من تحديد وبلورة صور وأشكال وطرق أداء اللاعبين لجميع الركلات وربطها بالزمن والتى ترتبط أيضاً بالأخطاء الفنية المتنوعة التى قد يقع فيها اللاعبون والتى وردت بهذه المواد.

* وهذه الجزئية الهامة والحيوية هى التى تحدد شكل ومستوى الفريق وآليات عمله الفعالة وبناء مقومات عناصره وهى التى ترجح كفة فريق عن آخر وتميزه عن الآخرين.

* ويعتبر هذا عبئاً بدنيا وفيناً وخططياً إضافياً وكبيراً على اللاعبين، كما أن ذلك يشكل أيضاً ضغطاً وحملاً عصبياً ونفسياً داخلياً ضخماً على اللاعبين.

* وبالطبع تنعكس هذه الصفات الخاصة بكرة القدم الخماسية وقانونها على توصيف معايير الأداء لها السابق توضيحها فى الفصول السابقة .

*** ولذلك تكون ممارسة لعبة كرة القدم الخماسية فى المسابقات التنافسية الرسمية ـ بدون الفهم الكامل والصحيح لمواد القانون والضوابط التى وردت بها وفنيات الأداء التى حددها القانون بكل مادة على حدة ـ تكون مجازفة ومخاطرة أكيدة لا يجب الإقدام عليها مطلقا.**

* لأن اللاعب الذى يجهل قانون اللعبة سيكون لاعباً عاجزاً ومشلولاً لا يستطيع الحركة وإذا تحرك خطوة وقع فى حفرة فإذا قام وقع فى غيرها وهكذا.

* وكما سبق الإشارة إليه فإن الأمر لن يقتصر على نفسه فقط بل سيكون وبالاً على فريقه حيث يجر الفريق إلى دوامة سوء الأداء والأخطاء المتعاقبة والمتراكمة وبالتالى إلى هاوية الهزيمة.

* بل ويكون هذا اللاعب نقطة ضعف وثغرة خطيرة فى صفوف الفريق، بل يكون هذا اللاعب هو الرقم (٦) فى صفوف الفريق المنافس الذى يلعب لصالحه وضد فريقه.

* فإذا كان هذا الخطر الجسيم بسبب لاعباً واحداً يلعب دون فهم لقانون اللعبة فكيف يكون الحال إذا لعب الفريق كله بدون فهم أو دراسة للقانون ؟؟؟

* ومما لاشك فيه أن معرفة لاعبى كرة القدم الخماسية بقوانين لعبتهم والفهم الصحيح لما تحتويه مواد القانون من تعليمات وضوابط خاصة باللعبة أو السلوك أو طرق الأداء، وكذلك كل ما يتعلق بواجبات وحقوق اللاعبين داخل وخارج الملعب وعلاقتهم بعناصر اللعبة المختلفة من حكام ومساعدين وإداريين وجمهور، فإن ذلك ينعكس عليهم سلوكاً وأداء وبالتالى التركيز الجيد فى اللعب وتحقيق أداء ونتيجة أفضل.

* كما أن اللاعب الفاهم والدارس للقانون ويعرف ما جاء به من مواد مختلفة علماً وتطبيقاً يمكنه توظيف امكاناته وقدراته وتفعيلها لخدمة فريقه، ويجنب الفريق الوقوع فى أخطاء كثيرة وخطيرة، ويستثمر ما جاء بالقانون لصالح وخدمة فريقه.

* **بل وتضاف إلى هذا اللاعب قوة أخرى تزيد من فعاليته وقوته وهى قوة القانون** ، وهى قوة فعالة ومؤثرة جداً للفريق الدارس للقانون ضد الفريق الذى تنقصه هذه الجزئية الفنية الهامة.

* كما أن اللعب دائماً على صفارة الحكم والامتثال لقراراته مهما كانت وعدم الاعتراض يكسب الفريق ثقة الحكم وصفاء نفسيته تجاه الفريق، وهو عامل هام وحساس يعطى الفريق أرضية جيدة للأداء الجيد والتركيز فى الأداء الإيجابى.

*** ولا ننسى الدور الهام والحيوى لحارس المرمى فى التعامل الجيد مع القانون لخدمة فريقه ودفع وتفعيل أدائه.**

* لأن قانون اللعبة خص حارس المرمى بعدة ضوابط فى الأداء سبق التعرف عليها فى الفصل السابق إذا لم يفهمها حارس المرمى جيداً أحتسبت ضد فريقه ركلات حرة مباشرة وغير مباشرة كثيرة ومتنوعة.

* وكذلك إستغلال حارس المرمى للتعديل الجديد للمادة (١٧) من القانون الخاصة برمية المرمى الذى أعطى حارس المرمى رخصة إطلاق الكرة من رمية المرمى إلى أى مكان فى الملعب وأن تتخطى منتصف الملعب ولكن فى خلال (٤) ثوان.

* وهذا التعديل أضاف لحارس المرمى دوراً خططياً هجومياً جديداً هاماًمؤثراً ومميزاً لو أمكن إستغلاله جيداً، حيث يمكن لحارس المرمى من البدء السريع للهجوم بل وتطويره بإطلاق الكرة سريعاً إلى العمق الدفاعى للفريق المنافس فى المساحات الخالية وذلك بالتفاهم التام والسريع مع زملائه والتعاون الجيد والإيجابى منهم لأنه بدون إيجابية منهم وتركيزهم فى اللعب وسرعة التنفيذ بالإنتشار السريع وفتح اللعب لتلقى تمريرة حارس المرمى، يضعف الدور الهجومى لحارس المرمى بل يمكن أن يوقعه فى الخطأ لعدم قدرته على إطلاق الكرة لزميل خلال (٤) ثوان.

* وبذلك يمكن لحارس المرمى المتمكن والمدرب جيداً أن يبدأ الهجوم المرتد بسرعة ويطوره بالتمرير لزملائه فى المساحات الخالية خلف المنافسين المتقدمين ناقلاً الهجوم إلى العمق الدفاعى للفريق المهاجم بتمريرة واحدة.

* كما أننا ننبه حارس المرمى بأن تعديل المادة (١٢) من القانون اعتبرت الفرملة أو الزحلقة (الهجوم الانزلاقى sliding tackle) لمحاولة لعب الكرة لحارس المرمى مشروعاً إذا خلت المحاولة من العنف والخشونة والخطورة على المهاجم المنافس وإلا إحتسبها الحكم ركله حرة مباشرة على حارس المرمى إذا حدثت خارج المنطقة أو ركلة جزاء إذا حدثت داخل منطقة الجزاء.

* لذا يجب على حارس المرمى الاحتراس عند مواجهة المهاجمين وعدم اللجوء لاستعمال العنف والخشونة عند اللجوء للزحلقة بالقدمين، كما يمكنه أيضاً استعمال قدمه فى قطع الكرة أو تشتيتها من الوضع واقفاً.

ويدعم الصفات والعامل التى تؤثر فى إتقان اداء لاعبى كرة القدم الخماسية بقوة ويفعلها ويعظمها فى اللاعب:

خامساً: مستوى الصفات الإرادية للاعب (الإعداد النفسى) :

* إذا كانت الصفات والسمات النفسية هامة جداً وضرورية للاعبى أى رياضة لتحقيق الأداء المؤثر والفعال، فإن الصفات والسمات النفسية للاعبى خماسيات كرة القدم بالذات أكثر أهمية وضرورة، بل تحتل الأهمية القصوى بها لطبيعة اللعب الخاصة بها والمميزة له والموضحة بالكتاب دون غيرها من الألعاب الأخرى وكذلك قانون اللعبة المتميزة فى تحديد حرفية الأداء وتدخله فى مجريات اللعب.

* وهذه الصفات والسمات النفسية هى التى تفجر فى اللاعب طاقاته وملكاته الكامنة وإبداعاته الكاملة وتدفعه إلى تحدى المواقف التى تواجهه والإخلاص فى العملية التدريبية والحرص على الإرتقاء بباقى الصفات والعناصر الأخرى لديه، والتحرك الإيجابى الدؤوب المستمر خلال الأداء وطبقاً لحاجة اللعب.

* وتعتبر هى الركيزة وحجر الزاوية فى الأداء الإيجابى الفعال للاعب والتى وبدونها لا يتحقق الأداء الأمثل فى هذه اللعبة القوية والمثيرة وهى التى تدعم الصفات والسمات الأخرى البدنية والمهارية بقوة وتفعلها وتعظمها فى اللاعب بل يتوقف عليها فعالية كل هذه الصفات والعناصر والمحور الرئيسى الذى يدفع باقى الصفات والعناصر الأخرى للإنطلاق للأداء الرجولى المتميز.

* وهذ الصفات هى التى تفرق بين لاعب ولاعب آخر وتميز بينهما وترجح كفة لاعب بجدارة عن لاعب آخر يتساوى معه فى جميع الصفات والمهارات الأخرى وهى التى يجب أن تتوافر فى لاعب خماسيات كرة القدم كصفات وبصمات أساسية فى التكوين النفسى والعقلى للاعب.

* وهى من الصفات الأساسية الهامة التى يجب أن يعول عليها المدربون عند اختيارهم وانتقائهم لاعبى خماسيات كرة القدم، التى تدعم باقى الصفات الأخرى.

* لأن كثيراً من المواقف التى يتواجد فيها اللاعب تكون معقدة أو تحتوى على المخاطر أوالخوف من الإلتحام أو الاحتكاك الكثيرة والمتنوعة مع المنافس والتى تفرضها طبيعة اللعب وضيق مساحات الملعب السابق ذكرها فى الفصل الأول وتحتاج منه إلى قوة العزيمة للتغلب عليها.

* ونظراً لصغر مساحة الملعب فإن سرعة دوران الكرة ومعدلات اللعب والأداء (work rate) يكون كبيراً وسريعاً على اللاعبين، وبالتالى تكون طاقة اللاعبين المبذولة فى المباراة (٤٠ دقيقة) كبيرة جداً ويكون حمل الأداء عالى دائماً فيستنفذ مواد إنتاج الطاقة بالعضلات وبالكبد بسرعة ولا يسمح للاعبين باستعادة الشفاء المؤقت والسريع إلا فى أضيق الحدود.

* وأيضاً لكثرة تحركات اللاعبين فى الملعب بالكرة أو بدونها وارتباط هذه التحركات وأداؤهم بالزمن من خلال قانون اللعبة الذى يوجب على اللاعبين سرعة أداء جميع الركلات الحرة والثابتة خلال (٤) ثوان، حتى حارس المرمى لا يجوز له أن يستحوز على الكرة بيديه أو قدمه أكثر من أربع ثوان وإلا تعرض للعقوبة واحتساب ركلة حرة غير مباشرة ضده.

* وكذلك طبيعة أرضية الصالات والملاعب ومناطق الجزاء المحددة وصغر مساحات اللعب والحركة فى كرة القدم الخماسية، تجعل عوامل الاحتكاك بين اللاعبين كثيرة وشديدة ومستمرة .

* كل هذه العوامل والصعوبات التى تواجه اللاعب تحتاج لقوة نفسية وإرادية دافعة ومحركة كبيرة تنطلق من داخل اللاعب نفسه لمواجهة هذه العوامل والصعوبات والتغلب عليها وللقيام بالمتطلبات الفنية والخططية للعبة.

* **لأن المهارات الأساسية الفنية والخططية واللياقة البدنية والذهنية وحدها لا تكفى حتى يتمكن اللاعب من التنفيذ والأداء بالمستوى الفنى والخططى الجيد المطلوب خلال المباراة، حيث تتطلب وتستلزم توافر الصفات النفسية الجيدة مثل الجرأة والشجاعة لدى اللاعب أثناء الأداء .**

* لذا فإن الصفات الإرادية القوية لاعب النابعة من داخله هى التى تدفعه إلى المثابرة فى بذل الجهد وتكرار الكفاح على الكرة والتحرك المستمر الذى تتطلبه فنيات الأداء فى اللعبة والجرأة والإقدام لتحقيق النجاح فى تنفيذ الخطط وبذل الجهد والعرق للقيام بالتحركات الفعالة بالكرة أو بدونها، ومقاومة الضغوط والاحتكاكات المباشرة والمتكررة ، وأن درجة ومستوى توافر هذه الصفات الإرادية مع الصفات البدنية فى اللاعب هو الذى يدفعه إلى تحقيق ذلك.

* وبالطبع فإن هذه الصفات والسمات النفسية تتفاوت بين اللاعبين ، فكلما كانت متأصلة فى اللاعب بدرجة كبيرة بجانب جميع العناصر والمقومات البدنية والمهارية والخططية العالية والمتميزة كلما إكتملت صفات اللاعب النموذجية وتعاظم وارتفع أداؤه الإيجابى والفعال وبالتالى ترفع بقوة من أسهم تصنيفه ودرجات تقييم هذا اللاعب أو العكس صحيح.

* هذا مما يحتم ضرورة إهتمام المدربين ببرامج الرعاية والتنمية للصفات النفسية والإرادية المستمرة للاعبين لأنها هى الدرع الواقى لهم فى التعامل مع متطلبات اللعبة والمواقف والضغوط التى تواجههم خلال الموسم التدريبى.

وأهم هذه الصفات الإرادية :

* **الضمير الحى** الذى يقود اللاعب والمثابرة وقوة الإرادة والكفاح والتصميم ثم الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والطموح.

فالضمير الحى هو الذى يقود اللاعب ويوجهه فى التدريب والمباريات ويكون أساس أدائه وتعامله مع نفسه والآخرين ورقيباً عليها فيحفز فيها ويستثير فى ذاته باقى الصفات الإرادية الخلاقة الأخرى، وهى :

(أ) المثابرة :

* فالمثابرة صفة إرادية فردية هامة جداً لا غنى عنها لنجاح الأداء وتنفيذ الخطة، وهى صفة تدفع صاحبها للتفانى فى الأداء الرجولى وتحقيق الفوز لفريقه دفاعاً وهجوماً.

* **فالمدافع المثابر** الذى يستمر فى تنفيذ الرقابة الشديدة لمهاجم شديد الخطورة أو للمهاجم الذى يواجهه، ولا يكل ولا يتعب من رقابته فيشل أدائه ويحد من خطورته فيفشل المهاجم فى إصابة المرمى أو تشكيل اى خطورة ولا يستطيع التحرك أو استلام الكرة بسهولة.

* **والمهاجم المثابر** الذى يستمر فى الكفاح على الكرة وتحمل ضغط المدافعين، ويتوقع أخطاء المدافعين ويكثر من تحركاته الفعالة المستمر بدون كرة فإنه يتعب ويرهق المدافعين فيدفعهم للخطأ الذى يستغله هذا المهاجم أو زملاؤه.

* **واللاعب المثابر على تصحيح أخطائه أو تطوير مهارة تنقصه أو تعويض تدريب تخلف عنه أو محاسبة نفسه وتقييم أدائه بإستمرار والإصرار على ذلك، كيف يكون مستوى أداء وفعالية هذا اللاعب وهل يتساوى هذا اللاعب مع أى لاعب آخر؟؟؟، بالطبع لا.**

(ب) الكفـــاح :

* وهو صفة هامة وأساسية أيضاً وعامل من أهم عوامل النجاح المرغبة بشدة فى اللاعب.

* ويلعب كفاح اللاعبين الدائم على الكرة واستبسالهم دوراً أساسياً وهاماً فى تنفيذ الخطط بنجاح ويدفعهم للتغلب على صعوبة مواجهة المنافس ومتطلبات اللعبة والخطة ويفجر فيهم روح التحدى، كما أن التكاسل والتراخى فى الأداء يعرض الفريق لنتائج مخيبة للآمال ويضيع معها كل الجهود التى بذلت فى الإعداد والتدريب.

(جـ) الثقـــة بالنفـــس :

* إن ثقة اللاعب بنفسه وبقدراته المهارية والبدنية والخططية وشعوره الداخلى براحة ضميره واطمئنانه الناتج عن إخلاصه وجديته فى التدريب تجعله قادراً على الأداء الجيد والإيجابى المستمر، ودون اضطراب أو تسرع.

* والثقة بالنفس تجعل اللاعب قادراً على المواجهة واتخاذ القرار السليم وتهديد تحركات المنافسين دون وجل أو خوف من الفشل، كذلك مواجهة الفشل بسرعة والتغلب عليه.

* ويساعد على ذلك خبرات النجاح التى مر بها اللاعب سابقاً والتى هى الحجر الأساسى فى بناء ثقته بنفسه.

*** وبالطبع لن تتأتى ثقة اللاعب بنفسه إلا بإخلاصه فى التدريب والجدية فيه، فيشعر اللاعب أنه فى مستوى بدنى ومهارى وخططى ممتاز فيمنحه ذلك ثقته كبيرة بنفسه فى المواقف المختلفة فيواجهها بشجاعة ويتغلب عليها ويقدم عليها.**

(د) الجـــرأة والشجـــاعة:

* إن الالتحامات القوية والضغوط العنيفة التى يتعرض لها اللاعب خلال المباراة والتى تفرضها طبيعة الأداء واللعب ومساحات التحرك الضيقة والصغيرة

فى كرة القدم الخماسية تعرض اللاعب لكثرة السقوط أو الإنزلاق أو الدفع من المنافس أكثر من مرة، ويحتاج ذلك إلى جراة وشجاعة فى الإشتراك فيها والإقدام عليها.

* فالحالة البدنية والمهارية العالية للاعب تلعب الدور الهام فى ثقته بنفسه وبالتالى تحليه بالشجاعه والجراة والإقدام على الإشتراك والالتحام مع المنافسين، وعدم الخوف منها أو من السقوط.

* ويجب على اللاعب إرتداء واقى الساق منعا من الإصابة وان يكون على دراية بطرق السقوط الجيد بالجسم التى تجنبه الإصابة.

* كما أن إكتمال الفورمة العالية الجيدة للاعب تزيد ثقته فى نفسه وشجاعته وكفاحه وقدراته مما يؤثر على أدائه لتظهر وتفجر فيه الصفات الإرادية السابقة التى تدفعه للأداء النضالى المطلوب.

*** كما إنها تؤهل فيه صفات إرادية أخرى مكملة مثل:**

*** الطموح البناء الذى يدفع صاحبه للأمام وارتقاء المستوى.**

*** الغيرة الإيجابية من المنافس التى تدفعه لتحسين الأداء.**

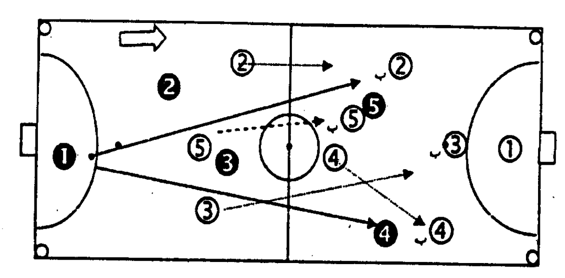
*** التصميم على النجاح وتصحيح أخطائه.**

*** الانضباط فى التدريب بصفة خاصة والحياة بصفة عامة.**

*** الجدية فى الأداء فى التدريب والمباريات.**

* الحرص دائماً على صحته البدنية والنفسية باحترام الذات وأن يلتزم بسلوكيات اجتماعية ودينية وأخلاقية بناءة فى حياته الخاصة والعامة وبما يتمشى مع الحياة الرياضية التنافسية التى يعيشها.

* حبه للعبته والإخلاص فيها وحب زملائه ومدربيه والعاملين بالنادى مما يدفعه للعطاء الجيد والإبداع والإخلاص فى الأداء وبذل أقصى الجهد فى التدريب بلا كلل أو تعب. انظر الشكل (٨٨).



شكل (٨٨)

يوضح أن لاعبى الفريق الأبيض بدون الصفات النفسية والإدارية القوية فلن يقوموا بالمثابرة والكفاح على الكرة والقيام بالإرتداد السريع للتغطية الدفاعية الواجبة عند فقد الكرة من اللاعب رقم (٥) وقام حارس المرمى المنافس برمى الكرة أماماً وتطوير الهجوم أو القيام بتنفيذ أى تحركات خططية بالكرة أو بدونها .

سادساً: مستوى وقدرات العمليات العقلية (الإعداد الذهنى) :

* ويرتبط الإعداد الذهنى أيضاً بالإعداد البدنى والمهارى والخططى ويظهر ذلك عند التنفيذ الخططى فى المواقف التى تطلب ذلك.

* فكلما زاد تعب اللاعب زادت أهمية تعامل اللاعب مع المواقف بأقل جهد ممكن وبأفضل إنتاجية للقدرات الذهنية والعقلية وهذا ما تحققه وتوفره له قدراته الذهنية التى يتمتع بها اللاعب.

*** ومن أهم القدرات الذهنية التى يجب أن يتمتع بها لاعب خماسيات كرة القدم بصفة خاصة :**

(أ) القدرة على الملاحظة الجيدة :

*وهى التى تسرع بنقل المعلومات وربطها بزمن الأداء المناسب وإحداثيات اللعب وتحركات اللاعبين المنافسين والزملاء ومكان الكرة والمساحات الخالية إلى المخ لتكون جاهزة لاتخاذ القرار.

(ب) التفكير الإيجابى :

* ويلى الملاحظة، وعلى اللاعب تعـود التـفكيـر الإيجـابى ويحلل سـريعـاً المواقف التى تقابله باسترجاع خبراته السابقة، ويدرك ما هو الموقف الذى يواجهه ويحيط به، وهل سبق أن مر بهذا الموقف أثناء اللعب من قبل أم لا .

* وبالطبع كلمـا مر اللاعب بمواقف مـشابهـة للمـوقف الذى يواجـهـه كلـمـا أمكنه بسهولة التخلص منه واختيار البدائل المختلفة بصورة أفضل للتعامل مع هذا الموقف .

(ج) تركيز الانتباه:

* أن عـمليـة تركيـز الانتبـاه هامة جداً خلال الملاحظة والتـفكيـر خاصـة فى ميـدان اللعب الصـغيـر وضـيق الوقت وزمن المبـاراة وإرتبـاط الأداء بالزمن وسـرعة دوران الكرة ومعدلات اللعب العالية والمتكررة فى اللعبة .

* لأن التـركيـز الجيـد والإنتـبـاه يجـعـل اللاعـب يلـم بجـمـيـع جوانـب المواقف الخططية التى يتعرض لها أثناء المباراة وبدقائق الملاحظات وذلك يساعد فى سرعة استدعاء خبرات اللاعب السابقة فى هذا المجال والتصرف الفعال السريع وإستغلال الموقف الخططى الذى يواجهه أحسن إستغلال .

(د) القدرة على الاستنتاج واتخاذ القرار:

وهى عملية تأتى نتيجة كل العمليات السابقة .

* فكلما كانت الملاحظة والتفكير والإنتباه على المستوى الجيد ـ كلما كان الاستنتاج سليما وجاء القرار صائباً ومفيداً للاعب . وينجح فى مواجهة الموقف الذى يواجهه وتكون له القدرة على الابتكار فى طرق الأداء فى مواجهة المواقف المختلفة .

هـ ـ كما تأتى سرعة البديهة للاعب كصفة هامة للاعب كرة القدم الخماسية ومكملة لباقى الصفات السابق ذكرها تنصهر كلها فى بوتقة الأداء الجيد للاعبين.

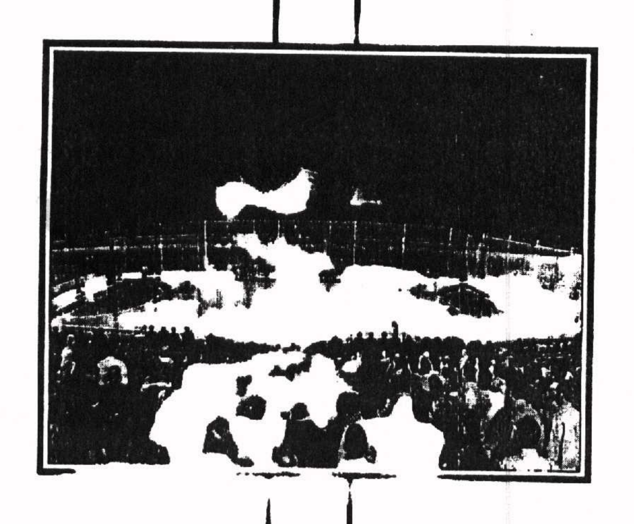


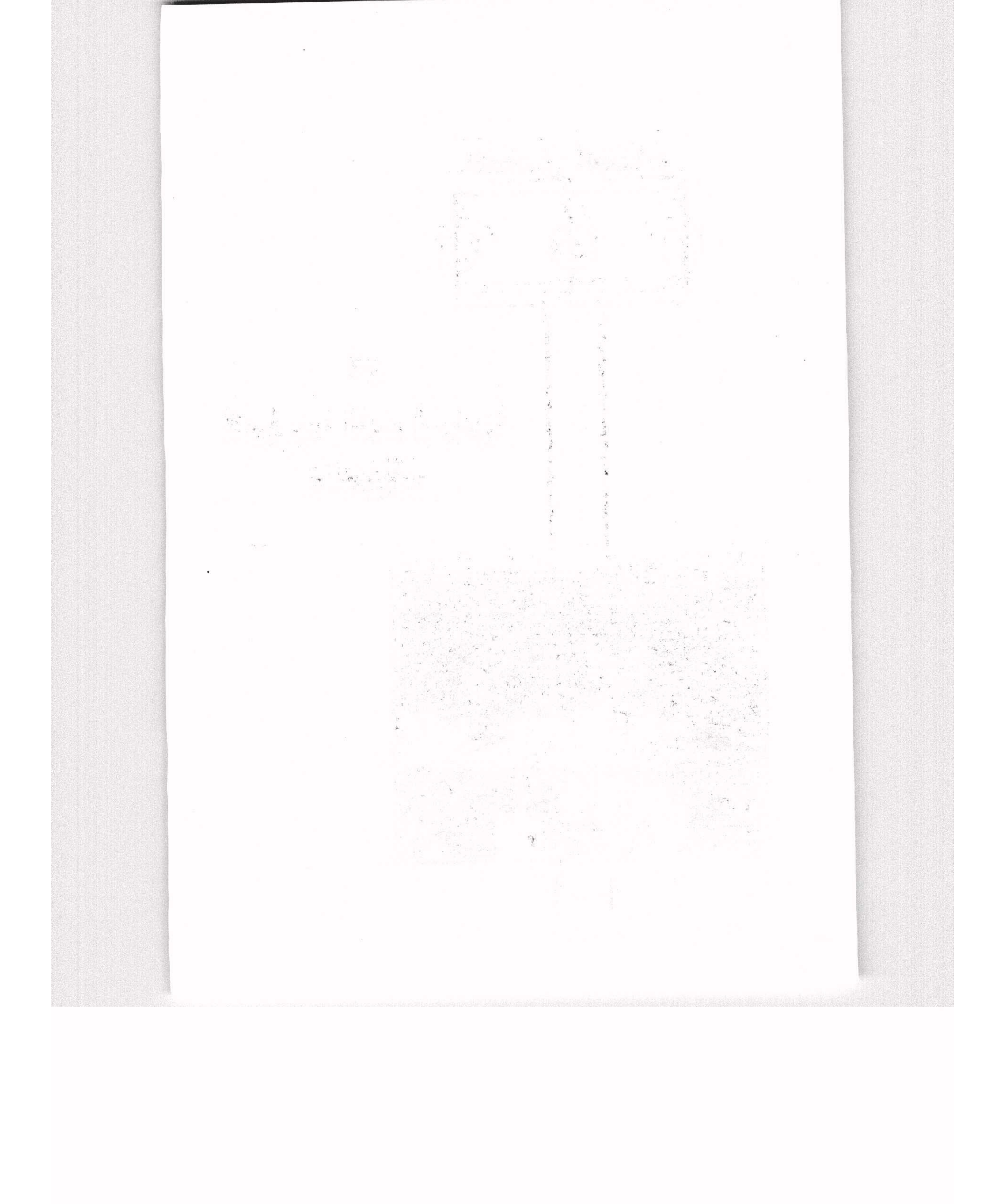
الفصــل الســابع

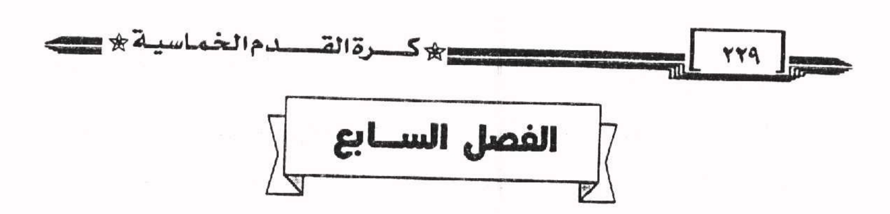


فى

قانون كرة القدم الخماسية وتعديلاته







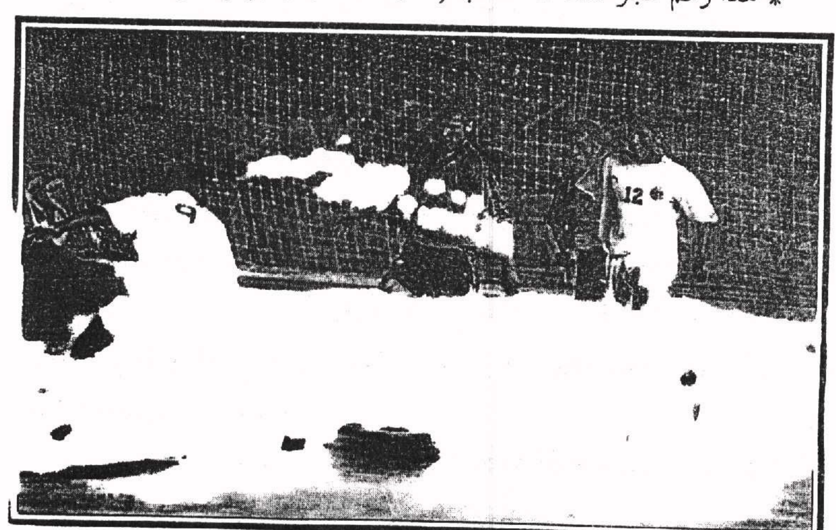
الفصل السابع

قانون كرة القدم الخماسية وتعديلاته

مدخل :

* إذا كان مدربى (**كرة القدم الأم**) يخصصون مساحة نظرية فى البرنامج التدريبى لتثقيف اللاعبين فى مواد قانون (**كرة القدم الأم**) لأهمية هذه الجزئية فى إلتزام اللاعبين بواجباتهم فى الأداء ، وعدم وقوعهم تحت طائلة القانون بدون داع وحتى لا يتعرض اللاعبين للإنذار أو الطرد، ويكون لذلك وقع سىء على الفريق ويؤثر فى أدائه الإيجابى والفعال وقد يحرم الفريق من جهود بعض اللاعبين المتميزين فى مباراة أو مرحلة حرجة وهامة وقد يؤثر أيضاً فى مسيرة الفريق بالمسابقة .

* هذا رغم كبر مساحة ملعب (**كرة القدم الأم**) وكثرة عدد اللاعبين



وتعدد خطوطه التى تمكن الفريق من تصحيح أخطائه وتكفل له التغطية الدفاعية والعمق الدفاعى الجيدين الدائمين لهذه الخطوط وأتساع مناطق اللعب التى تجعل معدلات احتكاكات اللاعبين محدودة نسبيا، وعدم تدخل القانون بصورة مباشرة فى تنظيم أداء اللاعبين ، كما لا يربط القانون أداء اللاعبين بالزمن.

* فإذا كانت هذه الأهمية والفائدة لضرورة فهم اللاعب ودراسته للقانون فى (**كرة القدم الأم**) فإن هذه الأهمية والفائدة تتعاظم وتتجسد بصورة كبيرة وخطيرة، بل لا يمكن الاستغناء عن هذه الجزئية نهائياً عند ممارسة **كرة القدم الخماسية**.

* ولأن كرة القدم الخماسية لعبة ذات قانون ومواصفات خاصة بها تعرضنا لها فى الفصول السابقة .

* حيث يشمل القانون على مواد تضع اللاعبين تحت ضغط شديد خاص بالأداء البدنى والفنى والخططى بدأ بالماءة (١٢) التى حددت الأخطاء المتنوعة والكثيرة والمادة (١٤) التى حددت سلسلة الأخطاء المتعاقبة على اللاعبين وما يترتب عليها من ركلات جزائية ثانية تحتسب على الفريق المخطىء إعتباراً من الركلة الحرة المباشرة السادسة بكل شوط تشكل الخطورة الأكيدة على الفريق الذى يعتبر عبئاً بدنياً وفنيا وخططياً ونفسياً وعصبياً إضافياً وكبيراً على اللاعبين.

* الأمر الذى يجسد صعوبة كبيرة وتحدياً للمدربين فى ضرورة وأهمية التركيز على تطوير فنيات ومهارات الأداء وإبتكار وتنويع أشكال وأساليب جديدة لهذه المهارات كما يتطلب تكثيف تحركات اللاعبين الفعالة والإيجابية والمؤثرة فى المساحات الضيقة بالكرة أو بدونها فردياً أو جماعياً لتكون الأساس الذى تبنى عليه أداء اللاعبين وتطويعها كل هذا ليتناسب مع معدلات الأداء العالى المطلوب لهذه اللعبة.

* كما تنعكس هذه الصفات الخاصة بكرة القدم الخماسية وقانونها على توصيف معايير الأداء لها التى تم توضيحها سابقاً

* وفي هذا المجال تكون ممارسة لعبة كرة القدم الخماسية ـ بدون الفهم الكامل والصحيح لمواد القانون والضوابط التي وردت بها وفنيات الأداء التي حددها القانون بكل مادة على حدة ـ تكون مجازفة ومخاطرة أكيدة لا يجب الإقدام عليها.

* ويكون اللاعب في هذا الوضع كسائق سيارة يجهل قانون المرور ويقود سيارة بدون فرامل، ولك أن تتخيل كيف يكون حال هذا السائق في نهر الطريق المزدحم بالمارة والمركبات.

وبالطبع سيكون لاعباً عاجزاً ومشلولاً لا يستطيع الحركة وإذا تحرك خطوة وقع في حفرة فإذا قام وقع في غيرها وهكذا.

* ولن يقتصر الأمر على نفسه فقط بل يكون وبالاً على فريقه حيث يجر الفريق إلى دوامة سوء الأداء والأخطاء المتعاقبة والمتراكمة وبالتالي إلى هاوية الهزيمة، ويكون نقطة ضعف وثغرة خطيرة في صفوف الفريق، بل يكون هذا اللاعب هو اللاعب رقم ٦ في صفوف الفريق المنافس الذي يلعب لصالحه وضد فريقه.

* فإذا كان هذا الخطر الجسيم يسببه لاعباً واحداً يلعب دون دراية بقانون اللعبة فكيف يكون الحال إذا لعب الفريق كله بدون فهم ودراسة للقانون.

* ومما لاشك فيه أن إلمام لاعبي كرة القدم الخماسية بالفهم الصحيح بقوانين لعبتهم ودراسة ما تحتويه مواد القانون من تعليمات وتنظيمات خاصة باللعبة أو السلوك أو طرق الأداء، وكذلك كل ما يتعلق بواجبات وحقوق اللاعبين داخل وخارج الملعب وعلاقتهم بعناصر اللعبة المختلفة من حكام ومساعدين وإداريين وجمهور، فإن ذلك ينعكس عليهم سلوكاً منضبطاً يحقق للفريق أقصى استفادة من فنيات اللعبة من خلال شرعية القانون وبالتالي أداء إيجابياً وفعالاً ومؤثراً.

* فالقانون وضع للحكم على الأخطاء التي تحدث من اللاعبين، وتنظيم سلوكهم واحتكاكهم معاً خلال الأداء ومعاقبة المخطيء، والتحكم في سرعة اللعب وزمن وطريقة الأداء.

* والفريق الجيد هو الذى يستطيع تطويع القانون وما جاء به من ضوابط لخدمة أدائه وتفعيله والحصول منه على أعلى عائد فنى وخططى فى الأداء لصالحه.

*لأن ممارسة اللعب ليست هى الهدف الرئيسى، ولكن الهدف الممارسة فى حدود مواد وضوابط القانون والالتزام بها حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب من وراء هذا ممارسة اللعبة وتفعيل هذا الأداء.

* فاللاعب الفاهم للقانون ويعرف ما جاء به ن مواد وضوابط مختلفة يمكنه توظيف إمكاناته وقدراته وتفعيلها لخدمة فريقه ، ويجنب الفريق الوقوع فى أخطاء كثيرة وخطيرة، ويستثمر ما جاء بالقانون لصالح وخمدة فريقه.

* وكما سبق الإشارة إليه فإن هذا اللاعب يكتسب قوة أخرى تزيد من فعاليته وقوته هى **قوة القانون**، وهى قوة إيجابية وفعالة ومؤثرة للفريق الدارس للقانون ضد الفريق الذى تنقصه هذه الجزئية الفنية الهامة.

* ويحتوى قانون كرة القدم الخماسية على (١٨) مادة تشمل كافة جوانب ومواصفات وتنظيمات اللعبة.

* فمنها ما هو مواد نظرية إعلامية فقط للاعبين أى لا تدخل فى الأداء الفنى أو الخططى أو تؤثر فى مجريات اللعب والأداء . ولكنها تحوى معلومات تكميلية عن بعض عناصر ميدان اللعب والحكام واللعبة.

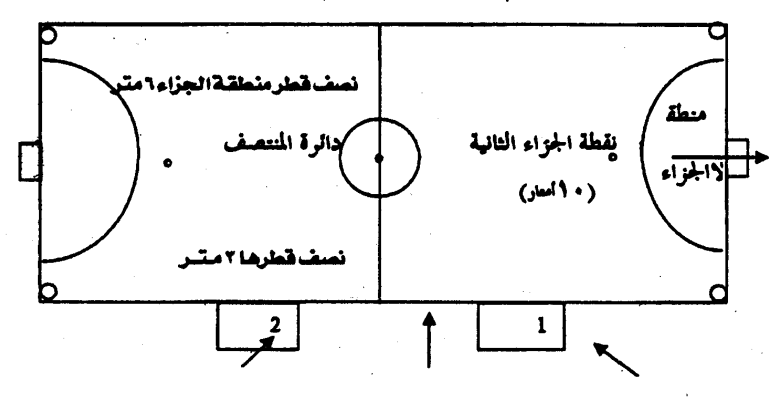
* وهذه المواد تهم الحكام والإداريين ومديرى وفنيى الملاعب والقائمون على صيانتها.

* ومنها مواد عملية وتطبيقية هامة لا يتسطيع اللاعبون اللعب بدون الفهم الصحيح لهذه المواد ومعرفة العقوبات المقابلة لعدم الإلتزام بهذه المواد وبالتالى التأثير المباشر والمؤثر لهذه المواد فى الأداء ومن ثم النتيجة.

* وهذه المواد تهم بالدرجة الأولى الحكام والإداريين واللاعبين كعناصر لتنفيذ القانون.

* كما تهم جمهور المشاهدين أيضاً كثقافة رياضية وكتوعية لهم وحتى تكون مشاهدتهم من موقع الفهم لتطبيقات القانون فيجىء تشجيعهم واعياً وإيجابياً ولا يخرج عن الشرعية والسلوكيات الجماهيرية الجيدة التى تدفع الفريق للأداء الجيد والفعال.

رسم ملعب كرة القدم الخماسية



المادة الأولى : فى مواصفات ومقاييس الملعب :

من حيث : (ميدان اللعب ـ الأبعاد ـ التخطيط ـ منطقة الجزاء ـ علامة الجزاء الأولى ـ علامة الجزاء الثانية ـ قوس الكورنر ـ منطقة التبديل ـ سطح الملعب ـ المرميان ـ والشباك) .

١ـ الأبعاد : يجب أن يكون الملعب مستطيلاً.

ويكون : **الطول** (لا يزيد عن ٤٢ متراً ولا يقل عن ٢٥ متراً) .

والعرض (لا يزيد عن ٢٥ متراً ولا يقل عن ١٥ متراً) .

وفى المباريات الدولية يكون :

الطول (لا يزيد عن ٤٢ متراً ولا يقل عن ٣٨ متراً) .

والعرض (لا يزيد عن ٢٢ متراً ولا يقل عن ١٨ متراً) .

٢ـ التخطيط : يجب أن تكون خطوط الملعب واضحة بعرض (٨ سم) ويسمى الخطان الطوليان بخطى التماس، والخطان العرضيان بخطى المرمى، والخط الذى يقسم الملعب إلى نصفين عرضيا يسمى خط المنتصف، وتوضع علامة مناسبة عليه تبين وسط الملعب وتكون مركزاً لدائرة نصف قصرها (٣ أمتار) تسمى دائرة منتصف الملعب.

٣ـ منطقة الجزاء : ترسم من على خطى المرمى ومن على بعد (٦ أمتار) من كل قائمى المرمى يرسم قوس لربع دائرة نصف قطرها(٦ أمتار) ليمتد إلى داخل الملعب حتى يلتقى القوس مع النقطة التى تكون فيها زاوية القوس مع خط المرمى قائمة فى كل جانب، وتوصل هاتين النقطتين بخط موازى لخط المرمى ويكون طوله ٣ متر وتسمى هذه المساحة (منطقة الجزاء) .

*** فإذا كان خط المرمى ما بين (١٥ متر ـ ١٦ متر) تكون نصف قطر الدائرة ٤ متر فقط. (تعديل بقرار دولى)**

تنويـه هـام :

فى الجـزئيـة السابقـة إذا كـان قـوس منطقـة الجـزاء (٤ أمتـار) فقط فـإن القـانون يطبق بشكل عـادى دون تغيير فتكون نقطة الجـزاء على بعـد (٦ أمتار) أى خارج المنطقة بـ (٢ متر) ، بمعنى أنه لا تغيير فى أبعاد ومسافات ركلات الجـزاء التى تؤخذ من المسافة القانونية وهى (٦ أمتار) والركلات الحـرة التى تحدث داخل المنطقة تؤخذ من منطقة موازية لمكان وقوع الخطأ خارج المنطقة على بعد (٦ أمتار) ، ولكن فى هذه الحالة تكون منطقة الجزاء قد ضاقت على حارس المرمى.

٤ـ علامة الجزاء الأصلية : وتوضع هذه العلامة على امتداد الخط الوهمى من منتصف خط المرمى والمتعامد عليه وعند نقطة إلتقائه بخط منطقة الجزاء وعلى بعد (٦ أمتار) من خط المرمى.

٥ـ علامة الجزاء الثانية : وتوضع هذه العلامة على امتداد الخط الوهمى من منتصف خط المرمى والمتعامد عليه والمار بعلامة الجزاء الأولى وعلى بعد (١٠) امتار من خط المرمى.

وهى خاصة بركلات الجزاء المتعلقة بالأخطاء المتعاقبة التى سيرد ذكرها بالمادة (١٤) من القانون.

٦ـ قوس الكورنر : يرسم منطقة وقوس الكورنر عبارة عن ربع دائرة نصف قطرها (٢٥ سم) مركزها زاوية الكورنر ـ توضع بها الكرة عند تنفيذ الركلة الركنية. **(تعديل)**.

ويمكن رسم علامتين خارج الملعب على جانبى الكوبر (على خطى المرمى والتماس) وعلى بعد (٥ أمتار) لتحديد المسافة القانونية عند تنفيذ الركلة الركنية. **(تعديل)**

٧ـ منطقة البدلاء (التبديل) (تعديل)

وترسم هذه المنطقة لكل فريق بخطين متعامدين على خط التماس (من الجهة التى بها دكك البدلاء) والمسافة بينهما (٥ أمتار) كل خط طوله (٨٠ سم) نصفه داخل الملعب والنصف الآخر خارجه، على بعد (٥ أمتار) من خط منتصف الملعب على جانبى خط التماس وتوضع بمحازاتها دكك اللاعبين خلف منطقة التبديل المخصصة لكل فريق وموازية لخط التماس، ويتم تبديل اللاعبين فى الدخول أو الخروج من خلال هاتين المنطقتين **والمنطقة الخالية المحصورة بين منطقتى التبديل تسمى المنطقة الحرة التى تواجه الميقاتى والحكم الثالث .**

٨ـ المرمى : يتكون المرمى من قائمين راسيين المسافة بينهما ٣ أمتار من الداخل يتصلان من أعلا بعارضة أفقية تبعد حافتها السفلية بمسافة ٢ متر عن سطح الأرض ويوضع المرميان فى منتصف خطى المرمى .

وتكون العارضة والقائمين مربعة الشكل وطول ضلع كل منهما ٨ سم وهو نفس عرض تخطيط الملعب .

وتثبت الشباك إلى المرمى من الخلف ويسند الجزء السفلى بأعمدة منحنية أو بأى مساند أخرى مناسبة .

٩ـ أرضيـة وسطح الملعب : يجب أن تكون أرضيـة وسطح الملعب ملساء ومستوية وغير مقشوطة . **(تعديل)**

وفى المسابقات الدولية يجب أن تكون أرضية الملعب من (الخشب أو المواد الصناعية) وبالتالى يمكن إستعمالها فى المنافسات المحلية .

وفى المنافسات المحلية فقط يمكن استعمال : (الأرضيات الرملية **soil** أو العشب الطبيعى والصناعى **artificial turf** ـ (**قرار دولى**) بالإضافة إلى الخشب والمواد الصناعية (الأرضيات الصناعية) .

ولا يجوز إستخدام الأرضيات الأسمنتية والأسفلتية . (تعديل) .

المادة الثانية : فى كرة اللعب

* الكرة المستخدمة فى اللعب كرة مقاس (٤) وإن لم يذكر مقاس الكرة فى تعديلات القانون.

مواصفات الكرة : **(تعديل)**

* الوزن : عند بداية اللعب لا يزيد عن ٤٤٠ جرام ولا يقل عن ٤٠٠ جرام (تعديل)

* معامل الإرتداد : عند إسقاط الكرة من ارتفاع ٢ متر لا يجب أن يزيد إرتداد الكرة عن الأرض عن ٦٥ سم ولا يقل عن ٥٥ سم.

* المحيط : لا يقل عن ٦٢سم ولا يزيد عن ٦٤ سم.

* ضغط الكرة : يكون من ٤٠٠ إلى ٦٠٠ جم / سم٢ عند مستوى سطح البحر. (تعديل).

ملاحظات هامة :

يمكن إستعمال الكور مقاس (٥) بارتداد ووزن أقل فى المسابقات العادية.

أما فى مسابقات الاتحاد الدولى أو الإتحادات الأهلية فلا يصرح إلا باستعمال الكرة التى تنطبق عليها الحد الأدنى من الاشتراطات القانونية الواردة بالقانون سالف الذكر وموضح عليها إحدى العلامات التالية :

* إعتماد الفيفا **FIFA APPROVED** .

* أو فحصت بواسطة الفيفا **FIFA INSPECTED** .

* أو كرة تتفق والمواصفات القياسية الرسمية **INTERNATIONAL MATCH BALL STANDARD** ولا يجوز إستبدال الكرة أثناء المباراة إلا بواسطة الحكم أو بإذنه.

المادة الثالثة : فى عدد اللاعبين:

* حدد القانون ضوابط اشتراك اللاعبين وعددهم على النحو التالى :

* عدد أفراد كل فريق خمسة لاعبين بما فيهم حارس المرمى .

* تغيير وإستبدال اللاعبين مفتوح وفى أي وقت من المباراة وأثناء اللعب، فيما عدا حارس المرمى فلا يجوز تغييره إلا إذا كانت الكرة خارج اللعب وكان اللعب متوقفا وبإذن حكم المباراة .

* عدد البدلاء المسموح قيدهم بكل مباراة سبعة لاعبين.

* اللاعب المستبدل يجوز الإشتراك مرة أخرى فى المباراة كبديل للاعب آخر .

* يجوز لحارس المرمى أن يغير مكانه مع لاعب آخر بشرط أن يكون اللعب متوقفاً وبإذن الحكم .

* **التبديل الطائر (وهو التبديل الذى يتم أثناء اللعب) يجب أن يتم على النحو التالى :**

- أ- يخرج اللاعب (المستبدل) أولاً من خط التماس من منطقة التبديل أو البدلاء الخاصة بفريقه .

ب - يدخل اللاعب (البديل) أيضاً من منطقة التبديل إلى الملعب وبعد خروج زميله المستبدل من الملعب وعبورة خط التماس .

ج - يخضع اللاعبون البدلاء لسلطة واختصاص الحكم سواء لعبوا أم لا .

تنويه هام جدا:

عند طرد لاعبين أثناء المباراة لا يجوز إستمرار اللعب بعدد أقل من ثلاثة لاعبين لأى فريق بما فيهم حارس المرمى وتنهى المباراة ويرفع الحكم تقريره إلى الجهة المنظمة (قرار دولى)

وتكون عقوبات مخالفة المادة كالآتي :

* ينذر اللاعب البـديل إذا دخل الملعب قبل خـروج زميله المستـبـدل ويحتسب ضده ركله حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد تؤخذ من مكان الكرة لحظة توقف اللعب.

* وتؤخـذ الركلة من على خط الـ (٦) متـر الأقـرب لمكان الكرة إذا كـانت الكرة داخل منطقة الجزاء لحظة توقف اللعب.

* وينذر البـديل إذا دخل إلى الملعب والمستـبـدل إذا خـرج منه من مكان خلاف منطقة التبديل، وتحتسب ضده ركله حرة غير مباشرة لصالح الفريق المضاد تؤخذ من مكان الكرة لحظة إيقاف اللعب.

* وتؤخذ الركلة من على خط الـ (٦ أمتـار) الأقـرب لمكان الكرة إذا كـانت داخل منطقة الجزاء لحظة توقف اللعب.

المادة الرابعة : فى أدوات و مهمات اللاعبين (تعديل) .

* حددت المادة ملابس اللاعبين على الوجه التالى :

١ـ قميص / فانلة :

(يجب ترقيمها على الظهر من رقم ١ إلى رقم ١٥) وفى المنافسات الدولية تكون الأرقام من الأمام أيضاً وبحجم أقل .

٢ـ شورت .

٣ـ جورب .

٤ـ واقى ساق / شنجا رد (shin guard) أو شنكار (shin care) يتم تغطية بالكامل بالشراب .

٥ـ وحذاء تدريب :

مصنوعة من قماش الخيام أو الجلد الأملس بنعل مطاط أو شرائح مطاطية .

قرارات مكملة :

* يجب ترقيم الفانلات بأرقام مختلفة لكل لاعب من رقم (١ حتى رقم ١٥) .

* إذا إرتدى اللاعب استرتش تحت الشورت فيجب أن يكون بنفس لون الشورت .

* يسمح لحارس المرمى بارتداء بنطلون طويل، على أن يلبس لوناً مميزاً عن اللاعبين والحكام .

* فإذا خالف أحد اللاعبون ذلك يأمره الحكم بمغادرة الملعب لإصلاح الخطأ فى ملابسه ومهماته، ولا يعود إلا بعد أن يعرض نفسه على الحكم للتأكد من ذلك .

المواد الخامسة والسادسة والسابعة :

فى الحكم الرئيسى والحكم المساعد والحكم الثالث والميقاتى (تعديل) :

* يعين لإدارة المباراة :

أ ـ الحكم : هو المسؤو ل الأول عن إدارة المباراة يستمد صلاحياته من القانون وتبدأ من لحظة دخوله المكان الموجود به الملعب وحتى مغادرته له .

* وتمتد سلطاته فى توقيع العقوبات على المخالفات فى أى وقت أثناء اللعب أو أثناء توقف اللعب أو عندما تكون الكرة خارج اللعب ، وتكون قراراته فيما يراه نهائية .

*** ويمكن تحديد سلطات الحكم فى :**

١ـ يطبق القانون بتوقيع جميع العقوبات على المخالفات فى أى وقت أثناء اللعب أو أثناء توقف اللعب أو عندما تكون الكرة خارج اللعب .

٢ـ ينذر أى لاعب يرتكب أى تصرف غير مهذب أو لسوء السلوك ، ويطرده إذا أصر على سوء سلوكه وطرد أى لاعب يرتكب اللعب العنيف الخطر جداً أو استعمل ألفاظ بذيئة .

٣ـ يتوقف عن توقيع العقوبة ويسمح باستمرار اللعب إذا رأى أن ذلك يتيح فرصة للفريق الغير مخطىء أو أن إيقاف اللعب يعطى فائدة للفريق المخالف ، وينفذ المخالفة الأصلية إذا لم يستفيد الفريق الغير مخطىء من إتاحة الفرصة .

٤ـ يحتفظ بملف عن المباراة يسجل به جميع الأحداث المخلة بالقانون والتى تقع قبل وأثناء أو بعد المباراة من اللاعبين أو المسؤلين عن الفريقين .

٥ـ يعمل كميقاتى عند غياب الميقاتى أو فى ظل عدم وجوده .

٦ـ له السلطة المطلقة فى إدارة المباراة وإيقافها لأى مخالفة للقانون أوإصابة أحد اللاعبين إصابة بالغة تستدعى نقله للعلاج أما إذا كانت الإصابة بسيطة فلا يوقف اللعب إلا عندما تصبح الكرة خارج الملعب .

٧ـ يشير إلى استئناف اللعب بعد كل توقف .

٨ـ وله أن يؤجل أو ينهى المباراة لأى ظرف اضطرارى كتدخل الجماهير أو أى ظرف آخر يراه ضرورياً لذلك وعليه فى هذه الحالة تقديم تقرير تفصيلى بذلك للسلطة المختصة.

٩ـ لا يسمح لأى شخص بدخول الملعب إلا اللاعبين والحكم المساعد إلا بإذنه.

١٠ـ يقرر صلاحية الكرة للمباراة واشتراطات القانون طبقاً للمادة ٢.

١١ـ إذا تعارض رأيه مع رأى الحكم الثانى عن مخالفة ما، يكون القرار النهائى للحكم الرئيسى . **(قرار دولى)**.

١٢ـ كلا من الحكم والحكم الثانى لهما الحق فى تحذير وطرد اللاعبين، ولكن فى حالة وجود اختلاف بينهما يؤخذ برأى الحكم.

١٣ـ وإذا ما أشار الحكم الثانى إلى خطأ وكان هناك إختلاف بينهما يؤخذ برأى الحكم الأول . **(قرار دولى رقم ١ ، ٢)**.

١٤ـ يسقط الكرة من لإستئناف اللعب بعد أي إيقاف مؤقت لأى سبب لم يرد بالقانون وبشرط الا تكون الكرة قد عبرت خطى التماس والمرمى (مارة أ) .

ب ـ الحكم الثانى :

* يساعد الحكم فى إدارة المباراة، ويعمل على الجانب العكسى من الملعب بالنسبة للحكم.

وله نفس سلطات الحكم الرئيسى السابق ذكرها فيما يتعلق بالبنود (١ و٢و٣ و٦و ٨و ١٢و١٤).

* بالإضافة إلى قيامه بالتأكد من صحة عملية التبديل بين اللاعبين أثناء المباراة.

* ويمكن للحكم الرئيسى الاستغناء عن الحكم الثانى إذا حدث منه تدخل غير مناسب.

* إستخدام الحكم الثانى فى المباريات الدولية الزامى.

ج ـ الميقاتى والحكم الثالث :

* يجلس الميقاتى والحكم الثالث خارج الملعب وفى مواجهة المنطقة الحرة بمنتصف الملعب وسط منطقتى التبديل للفريقين.

* ويوفر الإتحاد أو النادى صاحب الملعب ساعة كرونوميتر مناسبة للميقاتى (أو تكون بالصالة ساعة إلكترونية) والأدوات اللازمة لتسجيل الأخطاء التى تقع من الفريقين.

واجبات الميقاتى :

١ـ يتأكد من مدة المباراة تتوافق مع القانون عن طريق القيام بالآتى :

* تشغيل الساعة بعد ركلة البداية.

* إيقاف الساعة عندما تكون الكرة خارج اللعب.

* إعادة تشغيل الساعة بعد تنفيذ رمية المرمى وركلة التماس والركلة الركنية والركلات الحرة وركلات الجزاء بنوعيها وبعد الوقت المستقطع أو إسقاط الكرة.

٢ـ يراقب مدة الوقت المستقطع (دقيقة واحدة).

٣ـ يراقب مدة عقاب طرد اللاعب (دقيقتان).

٤ـ يشير إلى نهاية الشوط الأول ونهاية المباراة أو انتهاء الوقت المستقطع أو الإضافى، بالصفارة أو أى إشارة أخرى يستخدمها الحكام.

٥ـ يدون بسجل خاص الأوقات المستقطعة لكل فريق وكذلك الأخطاء المتراكمة الخمسة الأولى التى يحتسبها الحكام بكل شوط على حدة.

٦ـ يعطى إشارة للحكام عندما يرتكب الخطأ الخامس من أى فريق.

٨ـ يشير للحكام بالسماح بأخذ الوقت المستقطع عند طلبه من مدرب أى فريق . (المادة ٨).

٩ـ يأذن للاعب بديل المطرود بدخول الملعب بعد مدةعقاب الطرد (٢) دقيقة أو تسجيل هدف أيهما أقرب . (المادة ١٢).

١٠ - يخطر الحكام والفرق بالنتيجة .

يقوم حكم المباراة بواجبات الميقاتى فى حالة غيابه.

الحكم الثالث :

يساعد الميقاتى ويقوم بالآتى :

١ـ يدون فى سجل خاص الأخطاء الخمسةالتى يرتكبها كل فريق بكل شوط والتى يحتسبها ويدونها الحكام .

٢ـ وكذلك يدون توقفات اللعب وأسباب تلك التوقفات .

٣ـ يعطى إشارة لكل فريق عندما يرتكب الخطأ .

٤ـ يدون أسماء اللاعبين الذين يسجلون الأهداف .

٥ـ يعيد النداء والتأكيد على اللاعبين الذين يتم منحهم إنذارات أو يتم طردهم .

٦ـ يقدم أى معلومات أخرى تتعلق بالمباراة .

٧ـ يقوم بدور الحكم أو الحكم الثانى عند إصابة أحدهما .

ويجوز لحكم المباراة إعفاء الحكم الثالث أو الميقاتى إذا حدث منهما تدخل خاطىء أو سلوك غير سليم ويذكر ذلك فى تقريره للجهات المختصة .

* وفى المباريات الدولية يجب إستخدام الميقاتى والحكم الثالث ويجب ان تحتوى ساعة (الكرونوميتر) على كل الوظائف المهمة (دقة حساب الوقت المستقطع وحساب وقت عقاب الطرد ٢ دقيقة لعدد أربع لاعبين في وقت واحد وتحصى الأخطاء المتراكمة لكل فريق بكل شوط (**قرار دولى**) .

المادة الثامنة : فى زمن المباراة :

* زمن المباراة (٤٠) أربعون دقيقة على شوطين متساويين. يمتد زمن كل شوط للعب ركلة الجزاء وكذلك الأشواط الإضافية وفترة الراحة بين الشوطين يجب ألا تزيد عن (١٥) دقيقة (آخر تعديل ١٩٩٩ / ٢٠٠٠م).

* **الميقاتى هو الذى يضبط الوقت المحدد كما جاء فى المادة السابقة.**

لكل فريق الحق فى طلب وقتاً مستقطعاً مدته دقيقة واحدة بكل شوط وطبق للضوابط الآتية :

١ـ مدرب الفريق هو الذى يطلب الوقت المستقطع ومدته دقيقة واحدة بكل شوط من الميقاتى.

٢ـ الميقاتى هو الذى يعطى إشارة طلب الوقت المستقطع، عندما تكون الكرة خارج اللعب، وذلك بصفارة أو إشارة أخرى مميزة عن صفارة الحكام.

٣ـ أثناء الوقت المستقطع يجب على اللاعبين عدم الخروج من الملعب وعليهم تلقى التعليمات من المدرب أو الإدارى من على خط التماس، ولا يجوز للمدرب أو الإدارى دخول الملعب أثناء ذلك.

٤ـ إذا لم يطلب الفريق وقتاً مستقطعاً خلال الشوط الأول فلا يحق له الحصول عليه فى الشوط الثانى.

٥ـ لا يجوز منح وقتاً مستقطعاً خلال الشوطين الإضافيين بعد انتهاء الوقت الأصلى بالتعادل إذا اقتضت شروط المسابقة اللعب شوطين إضافيين (تعديل).

٦ـ إذا لم يتواجد الميقاتى فعلى الحكم الرئيسى القيام بعمله (**تعديل**).

٧ـ إذا لم يتواجد الميقاتى فعلى المدرب طلب الوقت المستقطع من الحكم. (**تعديل**)

المادة التاسعة : فى بداية واستئناف اللعب : KICK OFF

* قبل بداية المباراة يجرى الحكم قرعة بين الفريقين لتحديد الفريق الذى يختار ركلة البداية أو الملعب . draw lot or choose by lot .

وبعد إشارة الحكم يبدأ اللعب على الوجه التالى :

* يقوم اللاعب آخذ الركلة البداية kick off (الركلة الموضعية) .

بركل الكرة الثابتة فى علامة منتصف الملعب إلى ملعب الفريق المنافس .

* ويكون لاعبى الفريقين كل فى نصف ملعبه .

* وأن يظل لاعبو الفريق المضاد على مسافة لا تقل عن (٣) أمتار من الكرة إلى أن يتم لعب الكرة .

* وتعتبر الكرة فى اللعب عندما تركل وتتحرك للأمام .

* ولا يجوز للاعب الذى لعب الركلة لعب الكرة مرة أخرى قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

ويستأنف اللعب بنفس الطريقة بإشارة الحكم عند :

* عند بداية المباراة .

* عند بداية الشوط الثانى .

* عند بداية الأشواط الإضافية .

* بعد تسجيل هدف يستأنف اللعب بنفس الطريقة السابقة على أن يلعب الركلة الموضعية لاعب من الفريق الذى تم تسجيل الهدف فى مرماه .

* يتبادل الفريقان جانبى الملعب بعد فترة الراحة بين الشوطين ويلعب الركلة الموضعية لاعب الفريق الذى لم يلعب ركلة البداية .

* وإذا لمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة للفريق الآخر تؤخذ من مكان حدوث المخالفة .

* وعند حدوث أى مخالفة لإجراءات تنفيذ الركلة يتم إعادتها .

تنويه هـام :

ركلة البداية **kick off** (الركلة الموضعية وهى ركلة مباشرة يمكن تسجيل هدف منها مباشرة. **(تعديل)**

*** فى إسقاط الكرة:**

وهى الطريقة التى تتبع عند استئناف اللعب بعد أى إيقاف مؤقت لأى سبب لم يرد بالقانون وبشرط أن لا تكون الكرة قد عبرت خطى التماس أو خطى المرمى، فيقوم أحد الحكمين بإسقاط الكرة فى المكان الذى كانت فيه قبل توقف اللعب - إلا إذا كانت فى منطقة الجزاء فيتم إسقاط الكرة من على خط الـ(٦) أمتار الأقرب لمكان الكرة عندما يتوقف اللعب.

* وتعتبر الكرة فى اللعب بمجرد ملامستها للأرض، ولا يجوز لأى لاعب لعب الكرة قبل أن تلمس أرض الملعب.

ويجب إعادة إسقاط الكرة إذا عبرت خطى التماس أو المرمى بعد إسقاطها أو لمسها لاعب قبل أن تلامس الأرض.

* وتعاد الركلة إذا لمست الكرة لاعباً قبل أن تلمس الأرض أو إذا خرجت خارج الملعب.

المادة العاشرة : فى الكرة داخل وخارج اللعب:

*** تكون الكرة خارج اللعب فى الحالات التالية :**

١ـ إذا خرجت الكرة كلها وعبرت خط التماس أو خط المرمى سواء على الأرض أو فى الهواء .

٢ـ عندما يوقف الحكم اللعب .

٣ـ عندما ترتطم الكرة بسقف الصالة، وتحتسب ركلة تماس على آخر لاعب لمس الكرة قبل اصطدامها بالسقف، تؤخذ من أقرب مكان لخط التماس وخط المرمى حيث لامست الكرة السقف . (**تعديل**) .

وتكون الكرة فى اللعب فى :

١ـ فى جميع الأوقات منذ بداية المباراة وحتى نهايتها بما فى ذلك :

٢ـ عندما ترتد الكرة من القائمين أو العارضة إلى الملعب .

٣ـ عندما ترتد الكرة من أى من الحكمين عندما يكونا داخل الملعب .

٤ـ عند وقوع أى مخالفة لقانون اللعبة وحتى يصدر بشأنها قرار من الحكم .

تنويه هام جداً :

وهذا يعنى ضرورة تعود اللاعبين على اللعب على صفارة وإشارات الحكم .

المادة الحادية عشرة : فى طريقة تسجيل هدف :

ويحتسب الهدف عندما تعبر الكرة باكملهاخط المرمى بين القائمين وتحت العارضةوبشرط الا تكون قد رُميت أو دُفعت عمداً بيد أو زراع لاعب من الفريق المهاجم وبما فيهم حارس المرمى .

تنويه هام جداً :

معنى ذلك أن حارس المرمى إن رمى الكرة بيده فى مرمى الخصم تحتسب رمية مرمى أما إذا رميها داخل مرماه بطريق الخطأ فتحتسب ركلة ركنية عليه .

المادة الثانية عشرة : في الأخطاء والسلوك :

*** مقدمة ضرورية عن أهمية هذه المادة والمواد التالية لها :**

* سبق الإشارة إلى أن المادة (١٢) بالذات تعتبر والمواد التالية لها أهم مواد قانون اللعبة التى تؤثر فى طرق الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين وتوثر بشكل جوهرى ومباشر على مجريات اللعب وتحدد شكل الأداء وإيجابيته وفعاليته من عدمه لأنها تضم الكثير والعديد من ضوابط الآداء المؤثر فى طرق أداء اللاعبين وربطها بالزمن والتى ترتبط أيضاً بالأخطاء الفنية المتنوعة التى قد يقع فيها اللاعبون والتى وردت بهذه المواد.

* وهذه الجزئية الهامة والحيوية التى تحدد شكل ومستوى الفريق وآلياته الفعالة وبناء مقومات عناصره هى التى ترجح كفة فريق عن آخر وتميزه عن الآخرين فى مجال التطبيق العملى.

* ولذلك فهى تستوجب الدراسة الفنية والمهنية الجيدة والجادة والمتأنية لها من المدربين لتطوير البرامج التدريبية للفرق للإرتقاء بعناصر الأداء الفنى والخططى التى يجب توافرها فى اللاعبين وبما يتمشى ويساير متطلبات الأداء لهذه اللعبة الجديدة لتحقيق فعالية وإيجابية أداء لاعبيهم طبقاً لضوابط قانون اللعبة.

* وأيضاً فهذه المواد هامة جداً للاعبين للتعرف على هذه الأخطاء الفنية ودراستها والتدرب على تجنب الوقوع فيها والإرتقاء بمستواهم البدنى والمهارى والخططى التى تمكنهم من التعامل معها بفاعلية، وبالتالى يعود مردوده الجيد وينعكس على الفريق ونتائجه.

* بل تعتبر العنصر الأساسى وعصب أداء اللاعبين فى هذه اللعبة والإختبار الحقيقى للاعبين لإظهار قدراتهم اللاعبين الخاصة فى مواجهة المتطلبات الفنية العالية اللازمة للعبة ومسايرتها وتطويعها لتحقيق الأداء الجيد المرجو للفريق والتى تتعلق بجميع الأخطاء التى يعاقب عليها اللاعبين.

*** فنجد أن اللاعب يعاقب بركلة حرة مباشرة إذا ارتكب أحد الأخطاء التالية :**

١ـ اللعب بسلوك يقدره الحكم بالإهمال والعنف الزائد .

٢ـ يركل أو يحاول ركل الخصم .

٣ـ يعرقل أو يحاول عرقلة الخصم .

٤ـ يقفز على الخصم .

٥ـ يحجز الخصم بالكتف (المكاتفة الدافعة للخصم والخطرة) .

٦ـ يدفع الخصم .

٧ـ يمسك بالخصم .

٨ـ يبصق على الخصم .

٩ـ التزحلق لمحاولة لعب الكرة عندما يحاول أن يلعبها الخصم .

(فيما عدا حارس المرمى فى منطقة جزائه فقط فيجوز له الدفاع عن مرماه بالزحلقة وبشرط عدم إستخدام العنف والتهور) . (وبالطبع فهى سلطة تقديرية للحكم) .

١٠ـ تعمد لمس الكرة باليد فيما عدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه .

كما يضاف إليها الأخطاء التى وردت بنفس المادة من القانون بشأن حالات الطرد وهى:

١١ـ يرتكب خطأ جسيم . **(سلطة تقديرية للحكم) .**

١٢ـ يرتكب سلوكاً مشيناً . **(سلطة تقديرية للحكم) .**

١٣ـ يبصق على الخصم أو اى شخص آخر.

١٤ـ يمنع الفريق الخصم من تسجيل هدف أو يمنع فرصة تهديف للخصم بمسك الكرة بيده .

١٥ـ يمنع فرصة تهديف للخصم بمخالفة تستوجب ركلة حرة أو ركلة جزاء .

* وهذه هى الأخطاء الحرة المباشرة التى يحتسب على أساسها الأخطاء المتعاقبة والمتراكمة اعتباراً من الخطأ السادس لكل فريق بكل شوط كما جاء المادة (١٤) واحتساب ركلة جزاء ثانية ضد الفريق المخطىء.

* وإذا حدثت هذه الأخطاء من لاعب داخل منطقة جزائه احتسبت ركلة جزاء ضد الفريق المخطىء.

*** كما يعاقب اللاعب بركلة حرة غير مباشرة إذا إرتكب أحد الأخطاء التالية:**

١- اللعب بسلوك خطير يراه ويقرره الحكم (**تقديرية للحكم**).

٢- يعترض ويمنع خصم من التقدم.

٣- يمنع حارس المرمى من التخلص من الكرة عندما يكون ممسكاً بها.

٤- يرتكب أى مخالفة أخرى غير واردة بالقانون يسبب بها إيقاف اللعب.

*** ونحتسب أيضاً ضد حارس المرمى ركلة حرة غير مباشرة إذا إرتكب أحد الأخطاء التالية:**

٥- إذا لمس الكرة أو إستلمها بالقدم أو باليد من زميل بعد إطلاقها أو رميها (خروج الكرة من حوزته) بدون أن تعبر خط منتصف الملعب أو يلمسها أحد الخصوم.

٦- إذا لمس الكرة المعادة إليه من أحد زملائه أثناء اللعب أو سيطر عليها بيديه.

٧- إذا لمس الكرة الممرة إليه من ركلة تماس أوسيطر عليها بيديه.

٨- إذا إستحوز على الكرة بيديه أو قدميه فى نصف ملعبه أكثر من (٤) ثوان.

*** كما يضاف إليها أخطاء رمية المرمى الواردة بالمادة (١٧) وهى:**

٩- إذا لمس حارس المرمى الكرة بيديه أو قدميه بعد إطلاق رمية المرمى قبل أن يلمسها لاعب آخر.

١٠- إذا لم ينفذ حارس المرمى رمية المرمى خلال (٤) ثوان.

*** ويضاف إليها ايضاً الأخطاء الموجبة للإنذار مع ركلة حرة غير مباشرة بالمادة (١٢) وهى :**

١١ـ السلوك الغير رياضى .

١٢ـ إظهار سوء السلوك باللفظ أو الفعل.

١٣ـ الإصرار على مخالفة القانون.

١٤ـ تأخير إستئناف اللعب.

١٥ـ عدم المحافظة على المسافة القانونية عند تنفيذ الركلات الحرة أو الركنية أو التماس أو رمية المرمى.

١٦ـ دخول الملعب بدون إذن الحكم.

١٧ـ الإخلال بعملية التغيير الطائر للاعبين (عند دخول اللاعب البديل قبل خروج اللاعب المستبدل أو إذا دخل البديل أو خرج المستبدل من غير منطقة التبديل).

١٨ـ تعمد الخروج من الملعب بدون إذن الحكم.

*** بالإضافة إلى الخطاين الموجبين للطرد مع ركلة حرة غير مباشرة وهما:**

١٩ـ إستخدام لغة تهكمية أو مهينة.

٢٠ـ عند الحصول على الإنذار الثانى فى المباراة.

*** وأخيراً الأخطاء الخاصة بتنفيذ الركلات المختلفة وهى:**

٢١ـ عدم تنفيذ الركلات الحرة خلال (٤) ثوان.

٢٢ـ عدم تنفيذ ركلة التماس أو الركلة الركنية أو رمية المرمى خلال (٤) ثوان.

وينذر اللاعب إذا ارتكب احد الأخطاء التالية:

١ـ السلوك الغير رياضى . **(تقديرية للحكم)**.

٢ـ سوء السلوك باللفظ أو الفعل.

٣ـ الإصرار على مخالفة القانون.

٤ـ تأخير إستئناف اللعب.

٥ـ عدم المحافظة على المسافة القانونية عند تنفيذ الركلات الحرة أو الركنية أو التماس أورمية المرمى .

٦ـ دخول الملعب بدون إذن الحكم .

٧ـ الإخلال بعملية التغيير الطائر للاعبين (عند دخول اللاعب البديل قبل خروج اللاعب المستبدل أو إذا دخل البديل أو خرج المستبدل من غير منطقة التبديل) .

٨ـ تعمد الخروج من الملعب بدون إذن الحكم .

ويستانف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ضد الفريق المخطىء .

ويطرد اللاعب إذا إرتكب الأخطاء التالية:

١ـ يرتكب خطأ جسيم . (**تقديرية للحكم**) .

٢ـ يرتكب سلوكاً مشيناً. (**تقديرية للحكم**) .

٣ـ يبصق على الخصم أو أى شخص آخر .

٤ـ يمنع الفريق الخصم من تسجيل هدف أو يمنع فرصة تهديف للخصم بمسك الكرة بيده .

٥ـ يمنع فرصة تهديف للخصم بمخالفة تستوجى ركلة حرة أوركلة جزاء .

ويستانف اللعب بركلة حرة مباشرة ضد الفريق المخطىء .

كما يطرد اللاعب أيضاً عند:

١ـ استخدام لغة تهكمية أو مهينة .

٢ـ عند الحصول على الإنذار الثانى فى المباراة .

ولكن يستانف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ضد الفريق المخطىء .

تنويه وتوضيح هام :

بالنسبة للمخالفتين رقم ٤و ٥ السابقتين والخاصة بمنع فرص التهديف - إذا رأى الحكم أن هاتين الفرصتين لا تمنعان من تسجيل هدف أو أن الفرصة غير أكيدة لتسجيل هدف - كأن يكون أحد المدافعين من زملاء المدافع المخطىء فى وضع عمق دفاعى جيد يمكنه من تغطية زميله، أو أن المهاجم والكرة يتجهان بعيداً عن المرمى أى توجد صعوبة فى مواجهة المرمى وتسجيل هدف.

فإن الحكم بصفته المسئول عن المباراة ينذر اللاعب المخطىء ولا يطرده - ويقدر نوع الخطأ الذى إرتكبه اللاعب المدافع ويحتسب ضده ركلة حرة مباشرة أو ركلة حرة غير مباشرة أو ركلة جزاء إذا حدثت المخالفة داخل منطقة الجزاء وطبقاً لتقدير الحكم.

- **ويدخل اللاعب بديل المطرود طبقاً للنظام التالى:**

* لا يسمح للاعب المطرود بدخول الملعب مرة أخرى ولا يجلس على دكة اللاعبين البدلاء.

* يدخل اللاعب البديل بعد مرور (٢) دقيقة من خروج اللاعب المطرود أو تسجيل هدف فى مرمى فريقه أيهما أقرب.

* يجب حصول اللاعب بديل المطرود على إذن الميقاتى.

* يتم زيادة الفريق الأقل عدداً بلاعب واحد عند تسجيل الفريق الأكبر عدداً هدفاً.

* فإذا كان الفريقان ٥ ضد ٤ أو ٥ ضد ٣ أو ٤ ضد ٣ وسجل الفريق الأكبر عدداً هدفاً يتم زيادة لاعب للفريق الأقل عددا.

* وإذا كان الفريق الأقل عددا (٣) لاعبين فقط يتم زيادته لاعباً واحداً بعد كل هدف يسجله الفريق الأكبر عدداً وحتى يستكمل العدد القانونى للفريق.

* لا يتم أى زيادة فى عدد اللاعبين إذا سجل الفريق الأقل عدداً هدفاً.

* لايتم أى زيادة فى عدد اللاعبين عند تسجيل هدف إذا كان الفريقان متساويان فى عدد اللاعبين (٣ ضد ٣ أو ٤ ضد ٤).

تنويه هام :

وهذا يعنى أن تستمر المباراة هكذا إلى نهايتها بدون إستكمال الفريقين وطبقاً لنص القانون حتى تاريخه.

ولكن يفهم من هذا النص أن اللاعب بديل المطرود يمكنه نزول الملعب والأشتراك بعد مرور دقيقتين وليس بعد تسجيل هدف.

المادة الثالثة عشر : فى الركلات الحرة :

*** وتنقسم إلى :**

أ ـ ركلة حرة مباشرة :

وهى الركلة التى يمكن تسجيل هدف منها مباشرة .

* هى أيضاً التى يحتسب على أساسها الأخطاء المتعاقبة والمتراكمة لكل فريق بكل شوط الوارد ذكرها بالمادة (١٤) .

* وتكون إشارة الحكم بذراعه افقياً لإتجاه لعب الركلة والكرة وإذا كان هذا الخطأ من الأخطاء المجمعة يشير الحكم بالذراع الأخرى إلى الأرض ليقوم الحكم الثالث بتسجيل ذلك الخطأ ضمن الأخطاء المجمعة والمتراكمة .

ب ـ ركلة حرة غير مباشرة:

وهى الركلة التى لا يمكن تسجيل هدف منها مباشرة إلا إذا لمست لاعباً آخراً قبل دخولها المرمى .

* وتكون إشارة الحكم برفع ذراعه رأسياً ويبقى كذلك حتى يتم لعب الكرة أو تلمس لاعباً آخراً أو تخرج خارج الملعب .

تنفيذ الركلة :

* يجب تثبيت الكرة فى مكان الركلة.

* يقف لاعبوا الفريق المخطىء على المسافة القانونية (٥) أمتار من الكرة حتى يتم لعبها.

* تصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل أو تلمس.

* لا يلمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس بواسطة لاعب آخر.

*** لا تؤخذ الركلة الحرة غير المباشرة من مسافة أقل من (٦) أمتار من خط المرمى، وإذا حدث الخطأ داخل منطقة الجزاء تؤخذ الركلة الحرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة . م (١٤).**

*** فإذا لمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس بواسطة لاعب آخر تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة تؤخذ من مكان المخالفة وإذا حدثت المخالفة داخل منطقة الجزاء فتحتسب الركلة الحرة الغير مباشرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة.**

*** إذا لم ينفذ اللاعب الركلة خلال (٤) ثوان من استحوازه على الكرة تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة.**

المادة الرابعة عشر : فى الأخطاء المجمعة (المتراكمة) :

* وهى المخالفات والأخطاء التى تستوجب ركله حرة مباشرة الواردة بالمادة (١٢) وهى خمسة أخطاء تراكمية لكل فريق بكل شوط .

وتنفذ الركلات الحرة المباشرة الخمس الأولى بكل شوط كالآتى:

* يحق للفريق المخطىء أن يعمل حائط صد للدفاع ضد الركلة الحرة.
* يبقى لاعبوا الفريق المخطىء على مسافة لا تقل عن (٥) أمتار من الكرة وحتى يتم لعبها.
* يمكن تسجيل هدف منها مباشره.
* تصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل وتتحرك.
* تنفذ الخمس ركلات خلال (٤) ثوان من استحواز اللاعب المنفذ على الكرة ووقوف حائط الصد على المسافة القانونية.

تنويه هام جداً :

إذا إمتد زمن المباراة إلى الوقت الإضافى (إذا كانت نظام المسابقة يسمح بشوطين إضافيين) يستمر إضافة الأخطاء إلى الأخطاء التى حدثت بالشوط الثانى للمباراة.

*** وإعتباراً من الخطأ السادس (لأى فريق) بكل شوط والذى يستوجب ركلة حرة مباشرة الوارد بالمادة (١٢) يحتسب ضده ركلة جزاء ثانية ولا يسمح فيها بعمل حائط صد.**

وتنفذ ركلة الجزاء الثانية كالآتى:

* لا يسمح فيها بعمل حائط صد ضد الركلة .
* يتم تحديد اللاعب المنفذ للركلة .
* يقف حارس المرمى داخل منطقة جزائه وعلى مسافة لا تقل عن (٥) أمتار من الكرة .
* يقف جميع لاعبى الفريقين خارج منطقة الجزاء وخلف الخط الوهمى المار بالكرة والمواز لخط المرمى سواء أخذت الركلة من نقطة الجزاء الثانية على مسافة (١٠) أمتار أو مسافة أقل حسب مكان وقوع المخالفة .
* لا يسمح لأى لاعب بإعاقة اللاعب منفذ الركلة .
* لا يسمح لأى لاعب بتخطى الخط الوهمى حتى يتم لمس الكرة ولعبها .
* يقوم اللاعب منفذ الركلة بالتسديد على المرمى مباشرة بغرض تسجيل هدف .
* لا يجوز تمرير الركلة إلى لاعب آخر.
* لا يلمس أى لاعب الكرة إلا بعد أن يلمس حارس المرمى الكرة أوترتد من العارضة أو القائمين أو تخرج من الملعب .
* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من الحارس يجوز له التعامل مع الكرة مرة أخرى .
*ولكن إذا ارتدت اليه من القائمين أو العارضة فلا يجوز أن يلمس الكرة مرةأخرى .

تنويه هام :

معنى ذلك أن اللاعب منفذ الركلة إذا فشل فى تنفيذ الركلة بقوة أى لم تصل لحارس المرمى يجب أن تعاد الركلة مرة أخرى !!!!!!

فى هذه الجزئية فإنه يجب على الفريق المدافع اللعب على الكرة وسرعة القيام بالتغطية الدفاعية ولحين صدور قرار الحكم.

وتؤخذ ركلات الجزاء الثانية من :

أ ـ من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار ـ إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة أمام الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرمى الفريق المنافس.

أو

ب ـ من نقطة الجزاء الثانية الـ (١٠) أمتار أو مكان حدوث المخالفة (أيهما أفضل للفريق) إذا حدثت المخالفة فى المنطقة المحصورة بين الخط الوهمى المار بنقطة الجزاء الثانية لملعب اللاعب المخطىء وبين خط مرماه إذا كان هذا المكان أفضل للفريق صاحب الركلة فى التسديد على المرمى.

الجـــزاءات :

* **تعاد الركلة مرة أخرى** إذا إرتكب لاعب من الفريق المدافع مخالفة لما جاء بالمادة ولم يسجل هدف.

* **وتعاد الركلة مرة أخرى** إذا إرتكب لاعب من الفريق صاحب الركلة مخالفة لما جاء بالمادة وتم تسجيل هدف.

*ولا تعاد الركلة مرة أخرى إذا إرتكب لاعب من الفريق المدافع مخالفة وتم تسجيل هدف.

* **ولا تعاد الركلة مرة أخرى** إذا إرتكب لاعب من الفريق صاحب الركلة مخالفة لما جاء بالمادة ولم يسجل هدف.

* إذا لمس اللاعب الراكل الكرة المرتدة إليه من القائمين أو العارضة تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة.

* إذا إرتكب اللاعب الراكل مخالفة بعد لعب الكرة تحتسب ضده ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة حسب نوع الخطأ تؤخذ من مكان حدوث المخالفة.

* وإذا حدث الخطأ داخل منطقة جزاؤه تؤخذ الركلة الحرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة إذا كانت غير مباشرة أو ركلة جزاء إذا الخطأ يستوجب ركلة حرة مباشرة.

المادة الخامسة عشر : فى ركلة الجزاء: The Penalty Kick

* تحتسب عن أى خطأ أو مخالفة تستوجب ركلة حرة مباشرة يرتكبها لاعب داخل منطقة جزائه أثناء اللعب فتحتسب ضده ركلة جزاء ضده تؤخذ من علامة الجزاء الأصلية من مسافة (٦ متر) ويمكن تسجيل هدف مباشرة منها.

*** ويمتد وقت كل شوط لأداء ركلة الجزاء أو فى شوطى الوقت الإضافى.**

وتنفذ كالآتى:

* توضع الكرة على علامة الجزاء الأصلية.
*يتم تحديد اللاعب الذى سيأخذ الركلة.
* يقف حارس المرمى على خط المرمى بين القائمين ومواجهاً للاعب الراكل حتى يتم ركل الكرة.
* يقف باقى اللاعبون داخل الملعب وخارج حدود منطقة الجزاء وخلف أ و بجانب علامة الجزاء وعلى بعد لا يقل عن (٥ أمتار) من الكرة.
* تركل الكرة إلى الأمام.

*** تصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل وتتحرك للأمام.**

* لا يلمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخراً أو ترتد من العارضة أو القائمين.
* إذا إرتدت الكرة بعد تسديدها إلى اللاعب منفذ الركلة من الحارس يجوز له التعامل مع الكرة مرة أخرى، ولكن إذا إرتدت إليه من القائمين أو العارضة فلايجوز أن يلمس الكرة مرة أخرى.

*** ويحتسب الهدف إذا تخطت الكرة بكاملها خط المرمى من التسديد المباشر على المرمى، أو بعد ملامسة الكرة القائمين أو العارضة أو حارس المرمى، وذلك عند أخذ ركلة الجزاء فى الوقت الأصلى أو عند إمتداده أو فى الوقت الإضافى أو فى ركلات الترجيح.**

الجـــزاءات:

* **تعاد الركلة** مرة أخرى إذاخالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون وتم تسجيل هدف.

* **وتعاد الركلة مرة أخرى** إذا خالف لاعبى الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف.

* **لا تعاد الركلة** مرة أخرى إذا خالف لاعبى الفريق صاحب الركلة القانون ولم يتم تسجيل هدف.

* **ولاتعاد الركلة مرة أخرى** إذا خالف لاعبى الفريق المدافع وتم تسجيل هدف.

* إذا إرتكب اللاعب الراكل مخالفة بعد لعب الكرة تحتسب ضده ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة حسب نوع الخطأ تؤخذ من مكان حدوث المخالفة، وإذا حدث الخطأ داخل منطقة جزاؤه تؤخذ الركلة الحرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة.

* إذا لمس اللاعب الراكل الكرة عند إرتدادها من القـائمين أو العـارضـة تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة

فى ركلات الجزاء الترجيحية :

* هى طريقة ووسيلة لتحديد الفريق الفائز عندما تتطلب قواعد المسابقة ضرورة وجود فائز فى أى مباراة تنتهى بالتعادل.

ويتم تنفيذها كالآتى:

* يختار الحكم المرمى الذى سوف تسدد عليه الركلات.
* يجرى القرعة بين رئيسى الفريقين والذى يفوز بالقرعة يبدأ الركلة الأولى.
* قبل بداية الركلات يقدم رئيس كل فريق إلى الحكم بيان بأسماء وأرقام لاعبى فريقه الذين سيسددون الركلات من ضمن قائمة الفريق الـ (١٢) المقدمة قبل المباراة.
* إذا كان عدد أفراد فريق تزيد عن الآخر بعد إنتهاء المباراة بسبب الطرد ينقص الفريق الزائد عدده ليتساوى مع الفريق الآخر وإبلاغ الحكم بأسماء وأرقام اللاعبون المستبعدون.
* يلعب كل فريق (٥) خمس ركلات بالتناوب مع الفريق الآخر.
* إذا سجل فريق أهدافاً أكثر وبحيث يصعب على الفريق الآخر اللحاق به فى عدد الأهداف حتى لو سجل باقى الركلات المتبقية له ، لايستكمل الحكم باقى الركلات.
* إذا إستمر تعادل الفريقين فى تسجيل الأهداف أو عدم التسجيل (بعد ركل الخمس ركلات الأولى المقررة) تستمر ركلات الترجيح الأضافية ويأخذها اللاعبون الذين لم يسبق لهم التسديد (فى الخمس ركلات الأولى المقررة) بما فيهم حراس المرمى حتى يحرز أحدهما هدف الفوز.
* إذا سدد جميع لاعبى الفريقين الركلات الترجيحية بالتناوب التى يدونها الحكم وإستمر تعادل الفريقين يقوم لاعبى الفريقين بالتسديد مرة أخرى بالتناوب بما فيهم حراس المرمى (ركلة وركلة) - حتى يحرز أحدهما هدف الفوز.

* لا يجوز إشتراك اللاعب المطرود فى ركلات الترجيح .

* يمكن أن يحل أى لاعب مكان حارس المرمى فى التصدى لركلات الترجيح بعد إخطار الحكم بذلك .

* يتواجد بالملعب أثناء تنفيذ ركلات الترجيح اللاعبون المعينون لأخذ الركلات والحكام فقط .

* يبقى كل اللاعبون (ماعدا اللاعب آخذ الركلة وحارسى المرمى للفريقين) فى النصف الآخر المقابل من الملعب ويشرف الحكم الثانى على هذه المنطقة وعلى اللاعبين الجالسين بها .

* يبقى حارس المرمى الذى يقوم زميله بالتسديد يبقى فى الملعب بدون أن يتدخل فى اللعب .

المادة السادسة عشر : ركلة التماس THE KICK IN :

* تحتسب عندما تتخطى الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء أو عندما تصطدم بسقف الصالة تحتسب على آخر لاعب لمس الكرة ركلة تماس تؤخذ من :

* مكان تخطى الكرة لخط التماس أو من أقرب مكان لخط التماس أو المرمى لامست الكرة سقف الصالة.

* هى وسيلة لإستئناف اللعب بعد ذلك.

* **وهى ركلة غير مباشرة لا يمكن تسجيل هدف منها مباشرة.**

وتنفذ ركلة التماس كالتالى :

* **توضع الكرة على خط التماس.**

* **يكون جزء من كل قدم إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس عند ركل الكرة.**

* **يجب أن يكون جميع لاعبى الفريق المدافع على بعد (٥) أمتار من الكرة.**

* **يجب تنفيذ الركلة خلال (٤) ثوان.**

* **اللاعب منفذ الركلة لا يلمس الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر.**

* **تركل الكرة إلى داخل الملعب فى أى إتجاه.**

* **تصبح الكرة فى اللعب بعد أن تركل أو تلمس .**

* **كما أن الركلة يجب أن تعاد إذا لعبت ولم تدخل الكرة إلى داخل الملعب.**

الجــزاءات :

* إذا لمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة تؤخذ من مكان حدوث المخالفة فإذا حدث الخطأ داخل منطقة الجزاء تؤخذ الركلة الحرة الغير مباشرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة.

* تعاد الركلة إذا لعبت ولم تدخل الكرة إلى داخل الملعب.

ويلعب الفريق المنافس ركلة التماس إذا قام الفريق صاحب الركلة بالمخالفات التالية:

* إذا لعبت ركلة التماس بطريقة غير صحيحة.

* إذا لعبت ركلة التماس من مكان غير مكان خروج الكرة على خط التماس.

* إذا لم تلعب ركلة التماس خلال (٤) ثوان من وقت استلام اللاعب الكرة فى حوزته ومواجهته لمكان الركلة.

- * إذا حدثت أى مخالفة للقانون من الفريق صاحب الركلة يقدرها الحكم.

المادة السابعة عشر : رمية المرمى THE GOAL CLEARANCE

* تحتسب عندما تتخطى الكرة بكاملها خط المرمى سواء على الأرض أو فى الهواء من أحد لاعبى الفريق المهاجم وبشرط عدم تسجيل هدف .

* وهى وسيلة لاستئناف اللعب بعد ذلك وهى ركلة غير مباشرة لا يمكن تسجيل هدف منها مباشرة .

وتنفذ رمية المرمى كالتالى :

* يرمى حارس المرمى الكرة من أى مكان داخل منطقة الجزاء .
* يبقى اللاعبون المنافسون خارج المنطقة حتى يتم لعب الكرة .
* **تصبح الكرة فى اللعب عندما يرميها حارس المرمى خارج حدود منطقة الجزاء .**
* حارس المرمى لا يلمس الكرة مرة ثانية بقدمه حتى يلمسها لاعب آخر .

الجـــزاءات :

* تعاد الرمية مرة أخرى إذا لم ترمى خارج المنطقة .

* إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية (بعد أن أصبحت فى اللعب) قبل أن يلمسها لاعب آخر تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة تؤخذ من مكان حدوث المخالفة فإذا حدث الخطأ داخل منطقة الجزاء تؤخذ الركلة الحرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة .

* إذا لم يلعب حارس المرمى رمية المرمى خلال (٤) ثوان تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة وتؤخذ الركلة الحرة الغير مباشرة من على خط منطقة الجزاء الأقرب لمكان حدوث المخالفة .

المادة الثامنة عشر : الركلة الركنية THE CORNER KICK

* تحتسب الركلة الركنية عندما تعبر أو تتخطى الكرة بكاملها خط المرمى سواء على الأرض أو فى الهواء ويكون اخر لاعب لمسها من الفريق المدافع.

* وهى وسيلة لإستئناف اللعب بعد ذلك وهى ركلة مباشرة يمكن تسجيل هدف منها مباشرة.

وتنفذ الركلة الركنية كالتالى:

* توضع الكرة داخل قوس الكورنر.

* يقل المنافسون على بعد (٥) أمتار من الكرة حتى يتم لعبها .

* **تصبح الكرة ى اللعب عندما تركل أو تلمس).**

* **اللاعب منفذ الركلة لا يلمس الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر.**

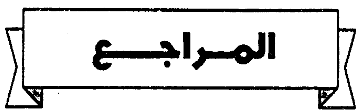
الجـــزاءات :

* إذا لمس اللاعب الراكل الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة تؤخذ من مكان حدوث المخالفة.

إذا لم تلعب الركلة الركنية خلال (٤) ثوان من إستحواز اللاعب الراكل على الكرة تحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة تؤخذ من قوس الكورنر.

* **إذا حدثت مخالفة أخرى يقدرها الحكم تعاد الركلة.**

⚽⚽⚽⚽⚽



المراجع

١- كرة القدم تدريب وخطط . د. محمد عبده صالح الوحش.

٢- الهجوم فى كرة القدم د. مفتى إبراهيم .

٣- الدفاع فى كرة القدم . د. مفتى إبراهيم.

٤- الإعداد المهارى فى كرة القدم. د. مفتى إبراهيم.

٥- فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم . د. أبو العلا فرحات / د. إبراهيم شعلان.

٦- علم التدريب الرياضى . - د. محمد حسن علاوى.

٧- تمديد العضلات . بوب أند رسون/ تعريب مركز التعريب والترجمة بيروت.

٨- الإعداد البدنى فى كرة القدم . د. حنفى محمود مختار، أ. د مفتى إبراهيم.

٩- كرة القدم بين النظرية والتطبيق .

د. عمرو أبو المجد، د. إبراهمى شعلان ، د. طه إسماعيل.

١٠- الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم . د. حنفى محمود مختار.

١١- الإعداد الذهنى وتطوير التفكير الخططى للاعبى كرة القدم .

د. ممدوح محمدى، د. محمد على.

١٢- كرة القدم للناشئين. د. حنفى محمود مختار،

١٣- محاضرات فى كرة القدم . (كلية التربية الرياضية طنطا)

١٤- تخطيط برامج إعداد لاعبى كرة القدم.

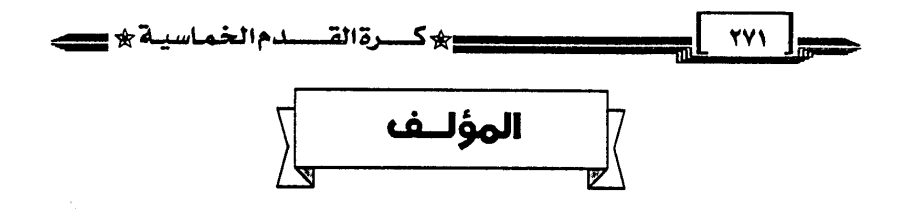
(د. محمود ابو العينين. د. مفتى إبراهيم)

١٥- برامج التدريب السنوى فى كرة القدم .

(د. حنفى محمود مختار)

١٦- التدريبات الحديثة فى كرة القدم . (سير أستانلى راوس)

١٧- التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب فى كرة القدم .
الكويت (د. عبده السيد أبو العلا).
١٨- مدرب كرة القدم . (د. حنفى محمود مختار)
١٩- الجديد فى تدريب كرة القدم .
(د/ بطرس رزق الله الله، عبده أبو العلا)
٢٠- تدريبات القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار
(د. محمد عبد الرحيم إسماعيل)
٢١- قانون كرة القدم الخماسية وتعديلاته المختلفة .
٢٢- أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم .
(د. محمد كشك، د. أمر الله البسطاى)
٢٣- مجلة علوم الطب الرياضى العدد الثانى لعام ١٩٩٥ عن مقالة
الأستاذ الدكتور/ طلحه حسين حسام الدين.

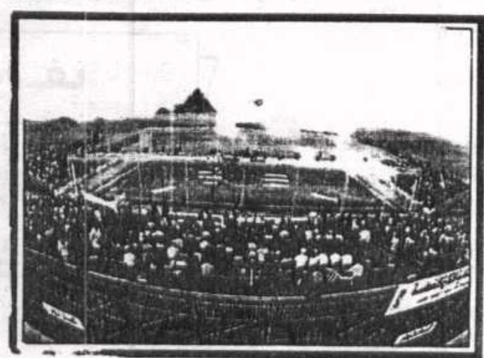


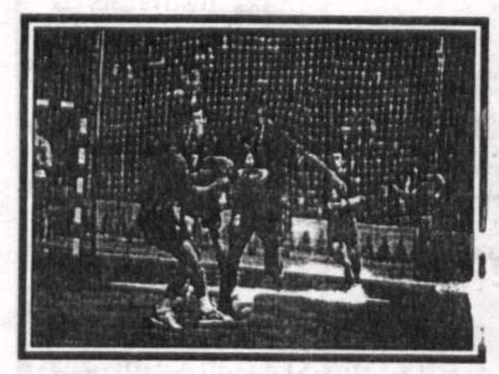
هارون محمد على كشك

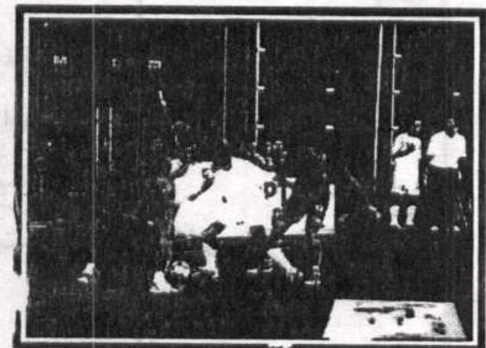
- لاعب سابق بنادى العمال بالمنصورة.
- مؤسس النشاط الرياضى بشركة مضارب الغربية بالمحلة الكبرى عام ١٩٧٢ احدى شركات وزارة التموين.
- مدرب كرة القدم وخماسيات بشركة مضارب الغربية.
- سكرتير عام اللجنة الرياضية بالاتحاد الرياضى للشركات منذ ١٩٨٠.
- عضو مؤسس لنقابة المهن الرياضية شعبة تدريب.
- مدير كرة القدم وخماسيات كرة القدم بشركة مضارب الغربية.
- مدير ادارة الرياضة والنادى بالشركة.
- رئيس اللجنة الفنية لكرة القدم الخماسية للمدارس بالغربية.
- مدير فنى فريق كرة القدم الخماسية بنادى بلدية المحلة لأول دورى ممتاز لكرة القدم بالخماسية ٩٨/٩٩.
- مدير فنى فريق كرة القدم الخماسية بنادى سمنود موسم ٩٩/٢٠٠٠.
- أدخل اللعبة بنادى المعتمدية الرياضى ٢٠٠٠/٢٠٠١.
- مدير نقابة المهن الرياضية بالغربية سابقاً.
- المدير الفنى لكرة القدم الخماسية بمنطقة الدقهلية لكرة القدم.

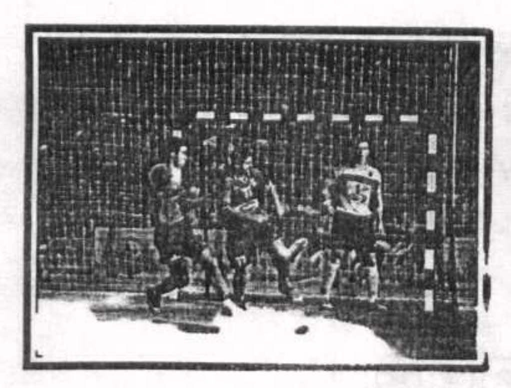



Coca-Cola











رقم الإيداع : ٩٣٣١/ ٢٠٠٤

الترقيم الدولى I. S. B. N.

977 - 290 - 197 - 8